

Trainings Tips + Tricks für mehr Ausdauer „Laufen lernen ohne zu Schnaufen“

Trainingsplan für Anfänger um in 10 Wochen 30 Min. ohne Pause Laufen zu können

Tag 1.

5 x ½ Minute Laufen	5 x ½ Minute gehen
5 x 1 Minute Laufen	5 x 1 Minute gehen
5 x 1 1/2 Minute Laufen	5 x 1 Minute gehen

Tag 2.

5 x 1 Minute Laufen	5 x 1 Minute gehen
2 x 2 Minute Laufen	3 x 1 1/2 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 1/2 Minute gehen

15 Min.

Tag 3.

3 x 1 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
5 x 2 Minute Laufen	5 x 1 Minute gehen
1 x 4 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen

17 Min.

Tag 4.

2 x 1 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	5 x 1 Minute gehen
3 x 4 Minute Laufen	2 x 2 Minute gehen

20 Min

Tag 5.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 2 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
3 x 4 Minute Laufen	3 x 1 1/2 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 2 Minute gehen

23 Min.

Tag 6.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 2 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 4 Minute Laufen	2 x 1 1/2 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen

26 Min.

Tag 7.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 2 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
2 x 4 Minute Laufen	2 x 1 1/2 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
2 x 3 Minuten Laufen	2 x 1 Minute gehen

30 Min.

Tag 8.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 2 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
2 x 4 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 6 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen

30 Min.**Tag 9.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 2 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
3 x 4 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
2 x 5 Minute Laufen	1 x 1 1/2 Minute gehen
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen

35 Min.**Tag 10.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 3 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
4 x 4 Minute Laufen	4 x 1 Minute gehen
2 x 5 Minute Laufen	2 x 1 1/2 Minute gehen
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen

36 Min.**Tag 11.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen	
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen	
3 x 4 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen	
2 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen	1 x 1 1/2 Minute gehen
1 x 7 Minute Laufen	1 x 1 1/2 Minute gehen	
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen	

40 Min.**Tag 12.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen	
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen	
2 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen	1 x 1 1/2 Minute gehen
2 x 7 Minute Laufen	2 x 1 1/2 Minute gehen	
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen	

35 Min.**Tag 13.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 3 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 7 Minute Laufen	3 x 1 1/2 Minute gehen
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen

32 Min.

Tag 14.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 5 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 4 Minuten Laufen	1 x 1 Minute gehen

33 Min.**Tag 15.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 5 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

34 Min.**Tag 15.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 5 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

34 Min.**Tag 16.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 5 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
1 x 12 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

34 Min.**Tag 17.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 5 Minute Laufen	3 x 1 Minute gehen
1 x 15 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

32 Min.**Tag 18.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 5 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
2 x 10 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

37 Min.

Tag 18.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 5 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 15 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

39 Min.**Tag 19.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 8 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 18 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

35 Min.**Tag 20.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 2 Minute gehen
1 x 20 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

39 Min.**Tag 21.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

39 Min.**Tag 22.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 22 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

36 Min.**Tag 23.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 23 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

37 Min.**Tag 24.**

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
3 x 12 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

40 Min.

Tag 25.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 3 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 25 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

34 Min.

Tag 26.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 20 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

36 Min.

Tag 27.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 10 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 25 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

41 Min.

Tag 28.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
2 x 10 Minute Laufen	2 x 1 Minute gehen
1 x 20 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

36 Min.

Tag 29.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 5 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 28 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

34 Min.

Tag 30.

1 x 1 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen
1 x 30 Minute Laufen	1 x 1 Minute gehen

31 Min.