

## Trainingsplan Anfänger

Vorschlag: Mo -19:30; Mi -19:00; Sa - 8:00 Uhr

Woche 1	ZA ca. [min]	habe ich durchgehalten, Schmerzen, Empfindungen, wie war's, wie fühle ich mich
5x2min mit 1:30min gehen	19	
4x3min mit 1:30min gehen	18	
6x2min mit 1:30min gehen	21	
<b>Woche 2</b>		
5x3min mit 1:30min gehen	24	
4x5min mit 1:30min gehen	26	
6x3min mit 1:30min gehen	27	
<b>Woche 3</b>		
4x5min mit 1:30min gehen	26	
3x8min mit 1:30min gehen	29	
4x5min mit 1:30min gehen	26	
<b>Woche 4</b>		
3x7min mit 1:30min gehen	27	
3x9min mit 1:30min gehen	33	
4x7min mit 1:30min gehen	34	
<b>Woche 5</b>		
3x9min mit 1:30min gehen	33	
2x11min mit 1:30min gehen	26	
3x9min mit 1:30min gehen	33	
<b>Woche 6</b>		
3x10min mit 1:30min gehen	35	
2x12min mit 2:00min gehen	30	
3x10min mit 1:30min gehen	35	
<b>Woche 7</b>		
3x11min mit 1:30min gehen	38	
2x13min mit 2:00min gehen	32	
3x11min mit 1:30min gehen	38	
<b>Woche 8</b>		
2x12min mit 1:30min gehen	28	
2x14min mit 2:00min gehen	34	
2x12min mit 1:30min gehen	28	
<b>Woche 9</b>		
2x13min mit 1:30min gehen	29	
2x15min mit 2:00min gehen	36	
2x13min mit 1:00min gehen	29	
<b>Woche 10</b>		
2x15min mit 1:00min gehen	33	
3x10min mit 1:00 min gehen	33	
30min laufen ohne gehen	30	