

TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER
LAUFPLAN MIT 5-KM-ZIEL

WOCHEN	LAUFEN	GEHPAUSEN
Woche 1	10 x 2 Min.	2 Min.
Woche 2	7 x 3 Min.	1,5 Min.
Woche 3	6 x 4 Min.	1 Min.
Woche 4	5 x 5 Min.	1,5 Min.
Woche 5	5 x 6 Min.	1 Min.
Woche 6	3 x 10 Min.	1 Min.
Woche 7	2 x 15 Min.	2 Min.
Woche 8	1 x 30 Min.	/

VIEL SPASS BEIM TRAINIEREN!

DEINE FITNESS FIRST CREW