

In 4 Wochen zu 40 Minuten Laufen ohne Gehpausen

Dieser Trainingsplan ist für dich geeignet, wenn du früher mal richtig sportlich warst. Ballsportarten waren beispielsweise dein Ding, und gelaufen bist du auch regelmäßig. Dann kamen Job und Familie, es blieb keine Zeit für Sport. Trotzdem bist du recht fit und schaffst es schon bei Trainingsbeginn, 20 Minuten ohne Gehpause zu laufen.

1	Mo 30 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 20 min)
	Mi 15 min Laufen + 10 min Gehen + 15 min Laufen
	Sa 35 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 25 min)
2	Mo 20 min Laufen + 10 min Gehen und Laufen im Wechsel + 10 min Laufen
	Mi 30 min Laufen
	Sa 40 min Gehen und Laufen im Wechsel (Anteil Laufen = 30 min)
3	Mo 30 min Laufen
	Mi 25 min Laufen + 15 min Gehen und Laufen im Wechsel + 10 min Laufen
	Sa 35 min Laufen
4	Mo 30 min Laufen + 10 min Gehen und Laufen im Wechsel
	Mi 30 min Laufen + 5 min Gehen + 15 min Laufen
	Sa 40 min Laufen