

Laufen anfangen mit diesem 6 Wochen Plan

Vielleicht kann man die Corona-Zeit nutzen um einfach mal Dinge auszuprobieren, an die man sich im Vorfeld nicht heran getraut hat - wie zum Beispiel Joggen.

Im ersten Moment klingt es nach sehr viel Anstrengung und eigentlich weiß man, dass einem nach 2 Minuten die Luft weg bleibt.

Aber es geht nicht darum, dass man los läuft und sofort 5km schafft sondern einfach kleine Schritte macht!

Der Plan ist durchaus sinnvoll und kann dabei helfen sich langsam an das Laufen heranzutasten.

Probieren Sie es aus und Sie werden schon nach zwei Wochen merken, dass es ihnen leichter fällt!

Viel Spaß beim Ausprobieren!!

Woche 1

Montag: 10 x 1 Minute laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen

Mittwoch: 5 x 1 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen; 5 x 2 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen

Samstag: 10 x 2 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen

Woche 2

Montag: 3 x 3 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen

Mittwoch: 4 x 3 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen; 4 x 2 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen

Samstag: 5 x 4 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen

Woche 3

Montag: 8 x 3 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen

Mittwoch: 5 x 5 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen

Samstag: 2 x 5 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen; 2 x 8 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen

Woche 4

Montag: 3 x 8 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen

Mittwoch: 1 x 10 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen; 1 x 15 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen

Samstag: 3 x 10 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute gehen

Woche 5

Montag: 5 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen, 15 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen, 10 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen

Mittwoch: 5 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen, 20 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen, 10 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen

Samstag: 10 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen, 20 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen

Woche 6

Montag: 5 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen, 25 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen, 5 Minuten laufen, 1 Minute gehen

Mittwoch: 10 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen, 20 Minuten laufen, dann 1 Minute gehen, 10 Minuten laufen

Samstag: **30 bis 40 Minuten Dauerlauf**