

Trainingsplan Mosbacher Stadtlauf

Niveau: Einsteiger	Woche 1 bis 4	
-----------------------	---------------	---

Tag	Trainingseinheit	Laufzeit/Gesamtzeit
1	5 Minuten Gehen 10 x (1 Minute L Tempo mit 1 Minute Gehpause) 5 Minuten Gehen	10/30 min
2		
3	5 Minuten Gehen 7 x(2 Miunten L-Tempo mit 1 Minute Gehpause) 5 Minuten Gehen	15/30 min
4		
5	5 Minuten Gehen 6 x (1 Minute L-Tempo mit 30 Sekunden Gehpause) 8 x (30 Sekunden L-Tempo mit 1 Minute Gehpause) 5 Minuten Gehen	10/31 min
6		
7		

Woche 5 bis 8		
Tag	Trainingseinheit	Laufzeit/Gesamtzeit
1	3 Minuten L-Tempo 3 Minuten Gehen 10 x (2 Minuten L-Tempo mit 1 Minute Gehpause) 5 Minuten Gehen	23/41 min
2		
3	3 Minuten L-Tempo 3 Minuten Gehen 6 x(3 Miunten L-Tempo mit 2 Minute Gehpause) 5 Minuten Gehen	21/41 min
4		
5	3 Minuten L-Tempo 3 Minuten Gehen 20 x (1 Minute L-Tempo mit 30 Sekunden Gehpause) 5 Minuten Gehen	23 /41 min
6 und 7		

Woche 9 bis 12		
Tag	Trainingseinheit	Laufzeit/Gesamtzeit
1	10 Minuten L-Tempo 3 Minuten Gehen 10 Minuten L-Tempo 3 Minuten Gehen 10 Minuten L-Tempo 5 Minuten Gehen	30 /41 min
2		
3	2 Minuten Gehen 4 x(8 Miunten L-Tempo mit 1 Minute Gehpause) 2 Minuten Gehen	32 / 40 min
4		

Trainingsplan Mosbacher Stadtlauf

5	5 Minuten Gehen	30 / 45 min
	3 Minuten Gehen	
	20 Minuten L-Tempo	
	5 Minuten Gehen	
	10 Minuten L-Tempo	
	5 Minuten Gehen	
	5 Minuten Gehen	

6 und 7

Woche 13 bis 15

Tag	Trainingseinheit	Laufzeit/Gesamtzeit
1	30 Minuten L-Tempo	36 / 45 min
	6 Steigerungen 80 bis 100m	
	6 Minuten L-Tempo	
	3 Minuten Gehen	
	10 Minuten L-Tempo	
	5 Minuten Gehen	

2

3	10 Minuten L-Tempo	30 / 45 min
	5 Steigerungen 80 bis 100m	
	10 Minuten L-Tempo	
	5 Steigerungen 80 bis 100m	
	10 Minuten L-Tempo	

4

5	30 Minuten L-Tempo	36 / 45 min
	6 Steigerungen 80 bis 100m	
	6 Minuten L-Tempo	
	3 Minuten Gehen	
	10 Minuten L-Tempo	
	5 Minuten Gehen	

6 und 7

Woche 16

Tag	Trainingseinheit	Laufzeit/Gesamtzeit
1	30 Minuten L-Tempo	36 / 45 min
	6 Steigerungen 80 bis 100m	
	6 Minuten L-Tempo	
	3 Minuten Gehen	
	10 Minuten L-Tempo	
	5 Minuten Gehen	

2

3	10 Minuten L-Tempo	30 / 45 min
	5 Steigerungen 80 bis 100m	
	10 Minuten L-Tempo	
	5 Steigerungen 80 bis 100m	
	10 Minuten L-Tempo	

4

5	10 Minuten L-Tempo	36 / 45 min
	6 Steigerungen 80 bis 100m	

6

STADTLAUF

L-Tempo bedeutet geringe Intensität, sozusagen leicht zu laufen.

