

### Woche 1

Mo	2x 10 min DL leicht, dazwischen 2 min zügiges gehen, Kraftgymnastik	Mo	2x 15 min DL leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, Kraftgymnastik
Di	Pause	Di	Pause
Mi	Pause	Mi	Pause
Do	30 min DL leicht, Kraftgymnastik	Do	30 min DL leicht, Kraftgymnastik
Fr	Pause	Fr	Pause
Sa	45 min Ergänzungssport	Sa	60 min Ergänzungssport
So	Pause	So	Pause

### Woche 2

### Woche 3

Mo	2x 20 min DL leicht, dazwischen 2 min zügiges gehen, Kraftgymnastik	Mo	3x 10 min DL leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, Kraftgymnastik
Di	Pause	Di	Pause
Mi	Pause	Mi	Pause
Do	60 min Ergänzungssport	Do	2x 15 min Dauerlauf mittel, Kraftgymnastik
Fr	Pause	Fr	Pause
Sa	5 km Testlauf	Sa	70 min Ergänzungssport
So	Pause	So	Pause

### Woche 4

### Woche 5

Mo	10 min DL leicht, 10 min Fahrtspiel, 10 min DL leicht, Kraftgymnastik	Mo	10 min DL leicht, 10 min DL schnell, 10 min DL leicht, Kraftgymnastik
Di	Pause	Di	Pause
Mi	4x 10 Min DL mittel, dazwischen 2 min zügig gehen	Mi	Pause
Do	Pause	Do	5x10 min DL leicht, dazwischen 1 min zügig gehen
Fr	35 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik	Fr	Pause
Sa	Pause	Sa	45 min DL leicht, 2 Steigerungen, Kraftgymnastik
So	Pause	So	Pause

### Woche 6

DL = Dauerlauf (Jogging)

Leicht, mittel, schnell = Intensität des Laufes

## 12 Wochen Trainingsplan Einsteiger

### Woche 7

Mo	10 min DL leicht, 20 min DL mittel, Kraftgymnastik
Di	Pause
Mi	2x20 min DL leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
Do	Pause
Fr	Pause
Sa	5 km Testlauf
So	Pause

### Woche 8

Mo	45 min DL leicht, Kraftgymnastik
Di	Pause
Mi	75 min Ergänzungssport
Do	Pause
Fr	Pause
Sa	40 min DL leicht, Kraftgymnastik
So	Pause

### Woche 9

Mo	10 min DL leicht, Intervall 6x300 m dazwischen 2min Gehpause, 10 min DL leicht
Di	Pause
Mi	Pause
Do	3x 20 min DL leicht, dazwischen 2 min zügig gehen
Fr	Pause
Sa	50 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftg.
So	Pause

### Woche 10

Mo	10 min DL leicht, 10 DL mittel, 10 DL schnell, 10 DL leicht, Kraftgymnastik
Di	Pause
Mi	10 min DL leicht, 20 min Fahrtspiel, 10 min DL leicht
Do	Pause
Fr	Pause
Sa	80 min Ergänzungssport
So	Pause

### Woche 11

Mo	10 min DL leicht, 40 min DL mittel, Kraftgymnastik
Di	Pause
Mi	10 min DL leicht, Intervall mit 5x300 m, dazwischen 1 min Gehpause, 10 min DL leicht
Do	Pause
Fr	70 min DL leicht, 3 Steigerungen, Kraftgymnastik
Sa	Pause oder 90 min Ergänzungssport
So	Pause

### Woche 12

Mo	15 min DL leicht, 15 min DL schnell, 15 min DL leicht, Kraftgymnastik
Di	Pause
Mi	30 min DL leicht, 3 Steigerungen
Do	Pause
Fr	10 Km Wettkampf Lauerzerseelauf
Sa	Pause und ausschlafen!!
So	Pause

DL = Dauerlauf (Jogging)

Leicht, mittel, schnell = Intensität des Laufes