

8 Wochen-Trainingsplan für Laufanfänger für die „kleine Meile“ 4,5 km

Woche 1

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|-----------------|--|-------------------|----------------|--|----------------|
| 4 x 5 min. laufen mit 3 min. gehen | Ruhetag | 4 x 5 min. laufen mit 3 min. gehen | Ruhetag | Ruhetag | 4 x 5 min. laufen mit 3 min. gehen | Ruhetag |

Woche 2

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|-----------------|--|-------------------|----------------|--|----------------|
| 3 x 7 min. laufen mit 3 min. gehen | Ruhetag | 3 x 7 min. laufen mit 3 min. gehen | Ruhetag | Ruhetag | 3 x 7 min. laufen mit 3 min. gehen | Ruhetag |

Woche 3

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|-----------------|--|-------------------|----------------|--|----------------|
| 3 x 8 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag | 3 x 8 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag | Ruhetag | 3 x 8 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag |

Woche 4

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|-----------------|--|-------------------|----------------|--|----------------|
| 3 x 9 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag | 3 x 9 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag | Ruhetag | 3 x 9 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag |

Woche 5

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|-----------------|--|-------------------|----------------|--|----------------|
| 3 x 9 min. laufen mit 1 min. gehen | Ruhetag | 3 x 9 min. laufen mit 1 min. gehen | Ruhetag | Ruhetag | 3 x 9 min. laufen mit 1 min. gehen | Ruhetag |

Woche 6

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|-----------------|---|-------------------|----------------|---|----------------|
| 2 x 12 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag | 2 x 12 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag | Ruhetag | 2 x 12 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag |

Woche 7

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|-----------------|---|-------------------|----------------|---|----------------|
| 2 x 15 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag | 2 x 15 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag | Ruhetag | 2 x 15 min. laufen mit 2 min. gehen | Ruhetag |

Woche 8

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------------------------|-----------------|-------------------------|-------------------|----------------|-------------------------|----------------|
| Dauerlauf 30 Minuten | Ruhetag | Dauerlauf 30 Minuten | Ruhetag | Ruhetag | Dauerlauf 30 Minuten | Ruhetag |