

## 8 Wochen-Trainingsplan für Läufer mit wenig Lauferfahrung für die „Sülfelder Meile“ 7,5 km

### Woche 1

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
3 x 10 min. laufen mit 1 min. gehen	Ruhetag	3 x 10 min. laufen mit 1 min. gehen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 20 min.	Ruhetag

### Woche 2

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2 x 15 min. laufen mit 1 min. gehen	Ruhetag	2 x 15 min. laufen mit 1 min. gehen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 25 min.	Ruhetag

### Woche 3

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
3 x 12 min. laufen mit 1 min. gehen	Ruhetag	3 x 12 min. laufen mit 1 min. gehen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 30 min.	Ruhetag

### Woche 4

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Langsamer Dauerlauf 20 min.	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 30 Minuten mit 3 Temposteigerungen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 20 min.	Ruhetag

### Woche 5

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Langsamer Dauerlauf 25 min.	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 40 min. mit 3 Temposteigerungen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 25 min.	Ruhetag

### Woche 6

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Langsamer Dauerlauf 25 min.	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 45 min. mit 3 Temposteigerungen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 25 min.	Ruhetag

### Woche 7

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Langsamer Dauerlauf 30 min.	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 50 min. mit 3 Temposteigerungen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 30 min.	Ruhetag

### Woche 8

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Langsamer Dauerlauf 35 min.	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 50 min. mit 3 Temposteigerungen	Ruhetag	Ruhetag	Langsamer Dauerlauf 35 min.	Ruhetag