

## 12-WOCHEN-TRAININGSPLAN

Lauf mit: Sportmediziner Professor Dr. Ingo Froböse vom Zentrum für Gesundheit der Deutschen Sporthochschule Köln hat für Sie einen Plan entwickelt, mit dem Sie Ihre Ausdauer – bei drei Laufeinheiten pro Woche – ganz sanft von 3 Minuten auf 1 Stunde ohne Pause steigern können

### 1. WOCHE

3 Minuten laufen und 1 Minute zügig gehen (5x)

3 Minuten laufen und 1 Minute zügig gehen (5x)

5 Minuten laufen und 1 Minute zügig gehen (3x)

### 2. WOCHE

5 Minuten laufen und 1 Minute zügig gehen (4x)

5 Minuten laufen und 1 Minute zügig gehen (4x)

9 Minuten laufen und 1 Minute zügig gehen (3x)

### 3. WOCHE

9 Minuten laufen und 1 Minute zügig gehen (3x)

9 Minuten laufen und 1 Minute zügig gehen (3x)

15 Minuten laufen und 1 Minute zügig gehen (2x)

### 4. WOCHE

15 Minuten laufen

15 Minuten laufen und 1 Minute zügig gehen (2x)

20 Minuten laufen

### 5. WOCHE

20 Minuten laufen

20 Minuten laufen und 1 Minute zügig gehen (2x)

30 Minuten laufen

### 6. WOCHE

30 Minuten laufen

30 Minuten laufen und 2 Minuten zügig gehen (1x)

40 Minuten laufen

## **7. WOCHE**

40 Minuten laufen  
40 Minuten laufen  
45 Minuten laufen

## **8. WOCHE**

45 Minuten laufen  
45 Minuten laufen  
50 Minuten laufen

## **9. WOCHE**

45 Minuten laufen  
50 Minuten laufen  
55 Minuten laufen

## **10. WOCHE**

50 Minuten laufen  
55 Minuten laufen  
55 Minuten laufen

## **11. WOCHE**

45 Minuten laufen  
55 Minuten laufen  
60 Minuten laufen

## **12. WOCHE**

60 Minuten laufen  
60 Minuten laufen  
60 Minuten laufen

60 Minuten locker Durchlaufen - Ziel erreicht!