

[ALLROUND ATHLETICS]

LAUFTRAININGSPLAN

FÜR DEINE ERSTEN 30 MINUTEN

WOCHE I

Montag: 15x Abwechselnd 1 Min laufen, 1 Min Pause
Mittwoch: 15x Abwechselnd 1 Min laufen, 1 Min Pause
Freitag: 10x Abwechselnd 2 Min laufen, 1 Min Pause

WOCHE II

Montag: 10x Abwechselnd 2 Min laufen, 1 Min Pause
Mittwoch: 8x Abwechselnd 3 Min laufen, 1 Min Pause
Freitag: 8x Abwechselnd 3 Min laufen, 1 Min Pause

WOCHE III

Montag: 5x Abwechselnd 5 Min laufen, 1 Min Pause
Mittwoch: 5x Abwechselnd 5 Min laufen, 1 Min Pause
Freitag: 3x Abwechselnd 7 Min laufen, 1 Min Pause

WOCHE IV

Montag: 3x Abwechselnd 7 Min laufen, 1 Min Pause
Mittwoch: 2x Abwechselnd 10 Min laufen, 1 Min Pause
Freitag: 2x Abwechselnd 10 Min laufen, 1 Min Pause

WOCHE V

Montag: 2x Abwechselnd 12 Min laufen, 1 Min Pause
Mittwoch: 2x Abwechselnd 12 Min laufen, 1 Min Pause
Freitag: 2x Abwechselnd 15 Min laufen, 2 Min Pause

WOCHE VI

Montag: 20 Minuten laufen am Stück
Mittwoch: 20 Minuten laufen am Stück
Freitag: 30 Minuten laufen am Stück



Werde ein Allround Athlet

Follow us on:

facebook.com/allroundathletics2020

instagram.com/allround.athletics

youtube.com/allroundathletics

pinterest.de/allroundathletics/

Check our Media:

[Magazin: allroundathletics.de/magazin](https://allroundathletics.de/magazin)

Support: kontakt@allroundathletics.de

©Copyright by Allround Athletics