

Trainingsplan Anfänger

	Standort IFS	Standort Inter Sport Räpplé	Selbstständiges Training
Woche 1	Dienstag, 11.07.	Donnerstag, 13.07.	Wochenende
	5 x 3 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	6 x 3 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause	5 x 3 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause
Woche 2	Dienstag, 18.07.	Donnerstag, 20.07.	Wochenende
	5 x 5 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	6 x 5 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause	5 x 5 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause
Woche 3	Dienstag, 25.07.	Donnerstag, 27.07.	Wochenende
	4 x 7 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	5 x 7 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause	4 x 7 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause
Woche 4	Dienstag, 01.08.	Donnerstag, 03.08.	Wochenende
	4 x 10 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	5 x 10 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause	4 x 10 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause
Woche 5	Dienstag, 08.08.	Donnerstag, 10.08.	Wochenende
	3 x 15 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	3 x 15 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause	3 x 15 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause

Trainingsplan Anfänger

Woche 6	Dienstag, 15.08.	Donnerstag, 17.08.	Wochenende
	2 x 20 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	2 x 20 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause	2 x 20 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause
Woche 7	Dienstag, 22.08.	Donnerstag, 24.08.	Wochenende
	Langsamer Dauerlauf 30 Minuten Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	Langsamer Dauerlauf 30 Minuten	Langsamer Dauerlauf 30 Minuten
Woche 8	Dienstag, 29.08.	Donnerstag, 31.08.	Wochenende
	Langsamer Dauerlauf 40 Minuten Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	Langsamer Dauerlauf 40 Minuten	Langsamer Dauerlauf 40 Minuten
Woche 9	Dienstag, 05.09.	Donnerstag, 07.09.	Wochenende
	Langsamer Dauerlauf 50 Minuten Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	Langsamer Dauerlauf 50 Minuten	Langsamer Dauerlauf 50 Minuten
Woche 10	Dienstag, 12.09.	Donnerstag, 14.09.	Tübinger Erbe-Lauf
	Langsamer Dauerlauf 50 - 60 Minuten	2 x Langsamer Dauerlauf 20 - 25 Minuten	