

Trainingsplan Wiedereinsteiger

	Standort IFS	Standort Inter Sport Räpplé	Selbstständiges Training
Woche 1	Dienstag, 11.07.	Donnerstag, 13.07.	Wochenende
	3 x 10 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause Kraft/Dehnungsteil (3-4 Übungen)	4 x 10 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause	3 x 10 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause
Woche 2	Dienstag, 18.07.	Donnerstag, 20.07.	Wochenende
	3 x 12 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause Kraft/Dehnungsteil (3-4 Übungen)	5 x 9 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause	3 x 12 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause
Woche 3	Dienstag, 25.07.	Donnerstag, 27.07.	Wochenende
	3 x 15 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause Kraft/Dehnungsteil (3-4 Übungen)	2 x 20 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause	3 x 15 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause
Woche 4	Dienstag, 01.08.	Donnerstag, 03.08.	Wochenende
	3 x 20 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause Kraft/Dehnungsteil (3-4 Übungen)	Dauerlauf (8km/12Km)	3 x 20 Minuten joggen mit jeweils 2 Minuten Gehpause
Woche 5	Dienstag, 08.08.	Donnerstag, 10.08.	Wochenende
	Dauerlauf (8km/12Km) Kraft/Dehnungsteil (3-4 Übungen)	Dauerlauf (8km/12Km)	Dauerlauf (8km/12Km)

Trainingsplan Wiedereinsteiger

Woche 6	Dienstag, 15.08.	Donnerstag, 17.08.	Wochenende
	Dauerlauf (8km/12km) Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	Dauerlauf (8km/12km)	Dauerlauf (8km/12km)
Woche 7	Dienstag, 22.08.	Donnerstag, 24.08.	Wochenende
	Dauerlauf (8km/12km) Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	Dauerlauf (8km/12km)	Dauerlauf (8km/12km)
Woche 8	Dienstag, 29.08.	Donnerstag, 31.08.	Wochenende
	Dauerlauf (8km/12km) Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	Dauerlauf (8km/12km)	Dauerlauf (8km/12km)
Woche 9	Dienstag, 05.09.	Donnerstag, 07.09.	Wochenende
	Dauerlauf (8km/12km) Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	Dauerlauf (8km/12km)	Dauerlauf (8km/12km)
Woche 10	Dienstag, 12.09.	Donnerstag, 14.09.	Tübinger Erbe-Lauf
	Dauerlauf (8km/12km) Kraft/ Dehnungsteil (3-4 Übungen)	langsamer Dauerlauf 20 Minuten	