

Anfänger			
Woche 1	Dienstag	Donnerstag	Samstag oder Sonntag
	3x7 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause	4x7 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause	3x7 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause
Woche 2			
	3x10 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause	3x10 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause mit Fahrtenspiel jeweils letzte min	3x10 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause
Woche 3			
	4x10 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause	4x10 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause mit Fahrtenspiel jeweils letzte min	3x10 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause
Woche 4			
	3x15 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause	3x15 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause mit Fahrtenspiel jeweils letzte min	3x15 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause
Woche 5			
	2x20 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause	2x20 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause	2x20 min joggen mit jeweils 2 min Gehpause
Woche 6			
	Langsamer Dauerlauf 30 min	Langsamer Dauerlauf 35 min	Langsamer Dauerlauf 30 min
Woche 7			
	Langsamer Dauerlauf 40 min	Langsamer Dauerlauf 45 min	Langsamer Dauerlauf 45/50 min
Woche 8			
	Langsamer Dauerlauf 50-60 min	10 min locker Fahrtenspiel	Erbe-Lauf