

## Gruppe I

Lauf10!

Woche	Montag 18:30 Uhr	Dienstag	Mittwoch 18:30 Uhr	Donnerstag	Freitag 18 Uhr	Samstag	Sonntag
1	7 x 2 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 30 Minuten	Ruhetag	10 x 2 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 42 Minuten	Ruhetag	8 x 3 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 3 Min. Auswalken = 43 Minuten	Ruhetag	Ruhetag
2	8 x 3 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 3 Min. Auswalken = 43 Minuten		6 x 4 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 40 Minuten		7 x 3 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 3 Min. Auswalken = 38 Minuten		
3	6 x 4 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 40 Minuten		7 x 3 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 3 Min. Auswalken = 38 Minuten		7 x 4 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 46 Minuten		
4	9 x 2 Min. Walken u. 3 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 47 Minuten		9 x 2 Min. Walken u. 3 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 47 Minuten		8 x 2 Min. Walken u. 3 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 42 Minuten		
5	11 x 1 Min. Walken u. 3 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 46 Minuten		13 x 1 Min. Walken u. 3 Min. Laufen; 1 Min. Auswalken = 54 Minuten		7 x 4 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 4 Min. Auswalken = 46 Minuten		
6	11 x 1 Min. Walken u. 3 Min. Laufen; 1 Min. Auswalken		9 x 2 Min. Walken u. 4 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken		10 x 3 Min. Walken u. 2 Min. Laufen; 3 Min. Auswalken		

	= 45 Minuten		= 56 Minuten		= 53 Minuten		
7	6 x 3 Min. Walken u. 5 Min. Laufen; 3 Min. Auswalken = 51 Minuten		7 x 3 Min. Walken u. 5 Min. Laufen; 3 Min. Auswalken = 59 Minuten		7 x 3 Min. Walken u. 5 Min. Laufen; 3 Min. Auswalken = 59 Minuten		
8	5 x 3 Min. Walken u. 8 Min. Laufen; 3 Min. Auswalken = 58 Minuten		6 x 2 Min. Walken u. 8 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 62 Minuten		4 x 2 Min. Walken u. 8 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 42 Minuten		
9	4 x 3 Min. Walken u. 8 Min. Laufen; 3 Min. Auswalken = 49 Minuten		6 x 2 Min. Walken u. 8 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 62 Minuten		5 x 2 Min. Walken u. 8 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 52 Minuten		
10	5 x 2 Min. Walken u. 10 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 62 Minuten		5 x 2 Min. Walken u. 10 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 62 Minuten		4 x 2 Min. Walken u. 10 Min. Laufen; 2 Min. Auswalken = 50 Minuten		
11	Lockerer Laufen am Stück 25 – 30 Minuten						

Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil deiner Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg. **Viel Spaß!**