



Einsteigerplan
Laufen von:
Axel Stahl



WOCHE 1						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Dauerlauf/Walking	Regeneration	Dauerlauf/Walking	Ruhetag	Dauerlauf/Walking	Regeneration
	Dauer ca.35min 5min zügiges gehen, 2 min laufen, 2min zügig gehen, 2min laufen, 2min zügig gehen, usw .	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga	Dauer ca.35min 5min zügiges gehen, 2 min laufen, 2min zügig gehen, 2min laufen, 2min zügig gehen, usw .		Dauer ca.35min 5min zügiges gehen, 2 min laufen, 2min zügig gehen, 2min laufen, 2min zügig gehen, usw .	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga
WOCHE 2						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Dauerlauf/Walking	Regeneration	Dauerlauf/Walking	Ruhetag	Dauerlauf/Walking	Regeneration
	Dauer ca.45min 5min zügiges gehen, 5 min laufen, 2min zügig gehen, 5min laufen, 2min zügig gehen, usw .	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga	Dauer ca.45min 5min zügiges gehen, 5 min laufen, 2min zügig gehen, 5min laufen, 2min zügig gehen, usw .		Dauer ca.45min 5min zügiges gehen, 5 min laufen, 2min zügig gehen, 5min laufen, 2min zügig gehen, usw .	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga
WOCHE 3						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Dauerlauf/Walking	Regeneration	Dauerlauf/Walking	Ruhetag	Dauerlauf/Walking	Regeneration
	Dauer ca.60min 5min zügiges gehen, 5 min laufen, 2min zügig gehen, 10min laufen, 5min zügig gehen, 10min laufen, 2min zügig gehen, 10min laufen, 5min zügig gehen, usw	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga	Dauer ca.45min 5min zügiges gehen, 5 min laufen, 2min zügig gehen, 5min laufen, 2min zügig gehen, usw .		Dauer ca.60min 5min zügiges gehen, 5 min laufen, 2min zügig gehen, 10min laufen, 5min zügig gehen, 10min laufen, 5min zügig gehen, usw	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga
WOCHE 4						
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Ruhetag	Dauerlauf/Walking	Regeneration	Dauerlauf/Walking	Ruhetag	Dauerlauf/Walking	Regeneration
	Dauer ca.60min 5min zügiges gehen, 5 min laufen, 2min zügig gehen, 15min laufen, 3min zügig gehen, 15min laufen, 2min zügig gehen, 15min laufen, 5 min zügig gehen, usw	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga	Dauer ca.45min 5min zügiges gehen, 5 min laufen, 2min zügig gehen, 5min laufen, 2min zügig gehen, usw .		Dauer ca.60min 5min zügiges gehen, 5 min laufen, 2min zügig gehen, 15min laufen, 3min zügig gehen, 15min laufen, 2min zügig gehen, 15min laufen, 5 min zügig gehen, usw	Radfahren oder Stabitraining oder Yoga