

# Ihr persönlicher Trainingsplan.

## Für Anfänger

Sie sind ein blutiger Laufanfänger (evtl. ein paar Kilos mehr auf den Rippen) und können eine Minute am Stück laufen? So schaffen Sie es, in acht Wochen die 5-Kilometer-Distanz wechselnd gehend/laufend problemlos zu bewältigen.

<b>1. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L, 3 Min. G, 1 Min. L (= 5 x 3 Min. gehen, 1 Min. laufen)
<b>2. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	4 Min. G, 2 Min. L, 4 Min. G, 2 Min. L, 4 Min. G, 2 Min. L, 4 Min. G, 2 Min. L (= 4 x 4 Min. gehen, 2 Min. laufen)
<b>3. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	4 Min. G, 3 Min. L, 4 Min. G, 3 Min. L, 4 Min. G, 3 Min. L, 4 Min. G, 3 Min. L (= 4 x 4 Min. gehen, 3 Min. laufen)
<b>4. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L, 3 Min. G, 3 Min. L (= 5 x 3 Min. gehen, 3 Min. laufen)
<b>5. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L, 3 Min. G, 4 Min. L (= 5 x 3 Min. gehen, 4 Min. laufen)
<b>6. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L (= 5 x 3 Min. gehen, 5 Min. laufen)
<b>7. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L (= 6 x 2 Min. gehen, 6 Min. laufen)
<b>8. Woche</b>	<b>Di.</b> <input type="radio"/> <b>Wochenende</b> <input type="radio"/>
	Di.: 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L, 2 Min. G, 6 Min. L (= 4 x 2 Min. gehen, 6 Min. laufen) Wochenende: Fünf-km-Wettkampf: abwechselnd sechs Minuten laufen und zwei Minuten schnell gehen
<b>Mit jedem <input checked="" type="checkbox"/> kommen Sie Ihrem Ziel näher!</b>	

G = Gehen, L = Laufen