

# Ihr persönlicher Trainingsplan.

## Für sportliche Einsteiger

Sie sind sportlich, normalgewichtig, haben aber keinerlei Lauferfahrung? So schaffen Sie in acht Wochen 5 Kilometer durchzulaufen – ohne Pausen und ohne außer Puste zu kommen.

<b>1. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G, 5 Min. L, 3 Min. G (= 4 x 5 Min. laufen, 3 Min. gehen)
<b>2. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	7 Min. L, 3 Min. G, 7 Min. L, 3 Min. G, 7 Min. L, 3 Min. G (= 3 x 7 Min. laufen, 3 Min. gehen)
<b>3. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	8 Min. L, 2 Min. G, 8 Min. L, 2 Min. G, 8 Min. L, 2 Min. G (= 3 x 8 Min. laufen, 2 Min. gehen)
<b>4. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	9 Min. L, 2 Min. G, 9 Min. L, 2 Min. G, 9 Min. L, 2 Min. G (= 3 x 9 Min. laufen, 2 Min. gehen)
<b>5. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	9 Min. L, 1 Min. G, 9 Min. L, 1 Min. G, 9 Min. L, 1 Min. G (= 3 x 9 Min. laufen, 1 Min. gehen)
<b>6. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	12 Min. L, 2 Min. G, 12 Min. L, 2 Min. G (= 2 x 12 Min. laufen, 2 Min. gehen)
<b>7. Woche</b>	<b>Mo.</b> <input type="radio"/> <b>Mi.</b> <input type="radio"/> <b>Sa.</b> <input type="radio"/>
	15 Min. L, 2 Min. G, 15 Min. L (= 2 x 15 Min. laufen, 2 Min. gehen)
<b>8. Woche</b>	<b>Di.</b> <input type="radio"/> <b>Wochenende</b> <input type="radio"/>
	Di.: 15 Min. L Wochenende: 5 km in langsamem Lauftempo durchlaufen
<b>Mit jedem <input checked="" type="checkbox"/> kommen Sie Ihrem Ziel näher!</b>	