

# LAUFPLAN FÜR ANFÄNGER

## 4-Wochen-Plan

	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
MO	<p>Laufzeit: 30 Minuten 8 mal 2 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>	<p>Laufzeit: 28 Minuten 6 mal 3 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>	<p>Laufzeit: 34 Minuten 6 mal 4 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>	<p>Laufzeit: 30 Minuten 4 mal 6 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>
DI	Pause	Pause	Pause	Pause
MI	<p>Laufzeit: 30 Minuten 8 mal 2 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>	<p>Laufzeit: 28 Minuten 6 mal 3 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>	<p>Laufzeit: 34 Minuten 6 mal 4 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>	<p>Laufzeit: 30 Minuten 4 mal 6 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>
DO	Pause	Pause	Pause	Pause
FR	<p>Laufzeit: 30 Minuten 8 mal 2 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>	<p>Laufzeit: 28 Minuten 6 mal 3 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>	<p>Laufzeit: 34 Minuten 6 mal 4 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>	<p>Laufzeit: 30 Minuten 4 mal 6 Minuten laufen und dazwischen 2 Minuten gehen</p>