



# // 6 WOCHEN LAUFTRAININGSPLANUNG

## 30 MINUTEN DAUERLAUF

### #LAUFMIT

Moin liebe:r Sportstrateg:in,

mit diesem Laufplan kannst du deine ersten 30 Minuten am Stück laufen! Bevor du losläufst, wärmst du dich am besten mit dynamischen Dehnübungen auf. Laufe am besten immer erstmal ein gutes Wohlfühltempo: weder zu langsam, noch zu schnell. Außerdem solltest du so laufen, dass du dabei noch reden kannst. Mache dir am Anfang nicht zu viele Gedanken über eine bestimmte Pace oder eine zu lange Strecke, das kommt alles von allein. Nach deinem Lauf solltest du doch etwas länger dehnen oder auch auf die Blackroll gehen. Und jetzt: Viel Spaß beim Training und dem Erreichen deiner ersten 30 Minuten im Dauerlauf!

Dein Coach  
Jonas

	<b>// Einheit 1</b>	<b>// Einheit 2</b>	<b>// Einheit 3</b>
<b>Woche 1</b>	8 x 1 min laufen 120 sek gehen	10 x 1 min laufen 90 sek gehen	6 x 2 min laufen 60 sek gehen
<b>Woche 2</b>	10 x 1 min laufen 60 sek gehen	3 x 5 min laufen 120 sek gehen	10 x 2 min laufen 60 sek gehen
<b>Woche 3</b>	5 x 4 min laufen 120 sek gehen	3 x 6 min laufen 90 sek gehen	10 min laufen 4 min gehen 5 min laufen
<b>Woche 4</b>	4 x 6 min laufen 90 sek gehen	6 x 4 min laufen 60 sek gehen	15 min laufen 4 min gehen 5 min laufen
<b>Woche 5</b>	3 x 8 min laufen 90 sek gehen	5 x 5 min laufen 90 sek gehen	15 min laufen 4 min gehen 10 min laufen
<b>Woche 6</b>	3 x 10 min laufen 90 sek gehen	5 x 5 min laufen 60 sek gehen	30 min laufen



So erreichst du mich:  
[jj@reha-diesportstrategen.de](mailto:jj@reha-diesportstrategen.de)  
 0511 51 52 55 77



**Wenn du auf den Geschmack gekommen bist, dann laß' mich dein Training planen!**

- 6 Wochen Laufplanung
- Starttermin bei uns im STARTblock
- Kommunikation & Planung über unsere App
- Kosten: € 90