

# # stay at home – fit at home

## Laufprogramm für Einsteiger

(Für Personen ohne vorherige Erfahrungen oder Läufer die das Laufen wieder aufnehmen wollen)

### Woche 1:

Montag: 30 Minuten Gehen

Mittwoch: 5 Minuten Gehen, 10 x (1 Minute leichtes Tempo, 1 Minute Gehen), 5 Minuten Gehen

Freitag: 5 Minuten Gehen, 6 x (1 Minute leichtes Tempo, 1 Minute Gehen), 8 x (30 Sekunden leichtes Tempo, 1 Minute Gehen), 5 Minuten Gehen

### Woche 2:

Montag: 5 Minuten Gehen, 12 x (1 Minute leichtes Tempo, 1 Minute Gehen), 5 Minuten Gehen)

Mittwoch: 5 Minuten Gehen, 7 x (2 Minuten leichtes Tempo, 1 Minute Gehen) 5 Minuten Gehen

Freitag: 5 Minuten Gehen, 8 x (1 Minute leichtes Tempo, 1 Minute Gehen), 10 x (30 Sekunden leichtes Tempo, 1 Minute Gehen), 5 Minuten Gehen

### Woche 3:

Montag: 3 Minuten leichtes Tempo, 3 Minuten Gehen, 8 x (2 Minuten leichtes Tempo, 1 Minute Gehen), 5 Minuten Gehen

Mittwoch: 3 Minuten leichtes Tempo, 3 Minuten Gehen, 5 x (3 Minuten leichtes Tempo, 2 Minuten Gehen), 5 Minuten Gehen

Freitag: 3 Minuten leichtes Tempo, 3 Minuten Gehen, 15 x (1 Minute leichtes Tempo, 1 Minute Gehen), 5 Minuten Gehen

### Woche 4:

Montag: 5 Minuten leichtes Tempo, 5 Minuten Gehen, 10 x (2 Minuten leichtes Tempo, 1 Minute Gehen), 5 Minuten Gehen

Mittwoch: 5 Minuten leichtes Tempo, 5 Minuten Gehen, 6 x (3 Minuten leichtes Tempo, 2 Minuten Gehen), 5 Minuten Gehen

Freitag: 8 Minuten leichtes Tempo, 5 Minuten Gehen, 15 x (30 Sekunden leichtes Tempo, 1 Minute Gehen), 5 Minuten Gehen

- Trainiert an der frischen Luft (im Garten, auf dem Balkon, vorm offenen Fenster)
- Trainiert alleine und verzichtet auf unnötige Kontakte
- Hände waschen / desinfizieren
- Wenn Ihr Euch nicht gut fühlt und grippeähnliche Symptome habt: KEIN TRAINING!