

Laufprogramm für Fortgeschrittene

(Für Personen bereits regelmäßig laufen und ggf. Straßenläufe bis etwa 10 Kilometer absolvieren wollen)

Woche 1:

Montag: 30 Minuten lockerer Dauerlauf, danach 5 Steigerungen ca. 100m

Mittwoch: 10 Minuten lockerer Dauerlauf, 3 x (6 Minuten (Tempo 10 km Lauf), 1 Minute Gehen), 10 Minuten lockerer Dauerlauf

Freitag: 10 Minuten lockerer Dauerlauf, 5 x (4 Minuten (Tempo 10 km Lauf), 1 Minute Gehen), 10 Minuten lockerer Dauerlauf

Woche 2:

Montag: 30 Minuten lockerer Dauerlauf, danach 5 Steigerungen ca. 100m

Mittwoch: 10 Minuten lockerer Dauerlauf, 12 Minuten (Tempo 10 km Lauf), 2 Minute Gehen, 6 Minuten (Tempo 10 km Lauf), 2 Minute Gehen), 10 Minuten lockerer Dauerlauf

Freitag: 10 Minuten lockerer Dauerlauf, 6 x (4 Minuten (Tempo 10 km Lauf), 1 Minute Gehen), 10 Minuten lockerer Dauerlauf

Woche 3:

Montag: 30 Minuten lockerer Dauerlauf, danach 5 Steigerungen ca. 100m

Mittwoch: 10 Minuten lockerer Dauerlauf, 12 Minuten (Tempo 10km Lauf), 2 Minute Gehen, 6 Minuten (Tempo 10 km Lauf), 2 Minute Gehen), 10 Minuten lockerer Dauerlauf

Freitag: 10 Minuten lockerer Dauerlauf, 2 x (6 Minuten (Tempo 10 km Lauf), 1 Minute Gehen, 4 Minuten (Tempo 10 km Lauf), 1 Minute Gehen), 10 Minuten lockerer Dauerlauf

Woche 4:

Montag: 30 Minuten lockerer Dauerlauf, danach 5 Steigerungen ca. 100 m

Mittwoch: 10 Minuten lockerer Dauerlauf, 12 Minuten (Tempo 10 km Lauf), 2 Minute Gehen, 6 Minuten (Tempo 10 km Lauf), 2 Minute Gehen), 10 Minuten lockerer Dauerlauf

Freitag: 10 Minuten lockerer Dauerlauf, 20 Minuten (Tempo 10 km Lauf), 10 Minuten lockerer Dauerlaufen

- 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!