

LAUFPLAN • EINSTIEG 30 MINUTEN

Vom Geh-Lauf zu 30 Minuten am Stück – in 4 Wochen, 3× pro Woche.

ZIEL: 30 MIN DURCHLAUFEN

LEVEL: EINSTEIGER

DAUER: 4 WOCHEN

EINHEITEN: 3 / WOCHE

So nutzt du den Plan: Jede Einheit startet mit 5 Min zügigem Gehen (Aufwärmen) und endet mit 5 Min Gehen (Abwärmen). Laufe die Laufabschnitte betont **locker** – du solltest dabei noch sprechen können. Zwischen den Lauftagen mindestens 1 Ruhetag.

GA1 = locker, Gespräch möglich (RPE 3–4) **Tempo** = zügig, kurze Sätze (RPE 6–7)

Intervall = hart, mit Trabpausen (RPE 8–9) **Longrun** = langer, lockerer Dauerlauf

WOCHE	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3	EINHEIT 4
1	5×(1 Min Lauf / 2 Min Geh)	5×(1 Min Lauf / 2 Min Geh)	5×(1 Min Lauf / 2 Min Geh)	–
2	6×(2 Min Lauf / 1,5 Min Geh)	6×(2 Min Lauf / 1,5 Min Geh)	6×(2 Min Lauf / 1,5 Min Geh)	–
3	4×(5 Min Lauf / 1 Min Geh)	4×(5 Min Lauf / 1 Min Geh)	4×(5 Min Lauf / 1 Min Geh)	–
4	2×(12 Min Lauf / 2 Min Geh)	25 Min Lauf am Stück	30 Min Lauf am Stück	–

RAHMEN & TIPPS

Alles an **Laufband** oder draußen möglich. Wenn sich eine Woche zu hart anfühlt: einfach wiederholen, bevor du weitergehst. 1–2× pro Woche ergänzendes Krafttraining hilft gegen Überlastung.

StrateFit · Öhringen · stratefit.de

Keine Esoterik. Messbare Ergebnisse.

Persönliche Betreuung? stratefit.de/kontakt

Allgemeine Information von StrateFit (Samuel Dittel) und kein Ersatz für ärztliche oder individuelle Beratung. Trainiere im Rahmen deiner Belastbarkeit; bei Beschwerden oder Vorerkrankungen vorab ärztlich abklären lassen – ergänzend zur ärztlichen Betreuung.