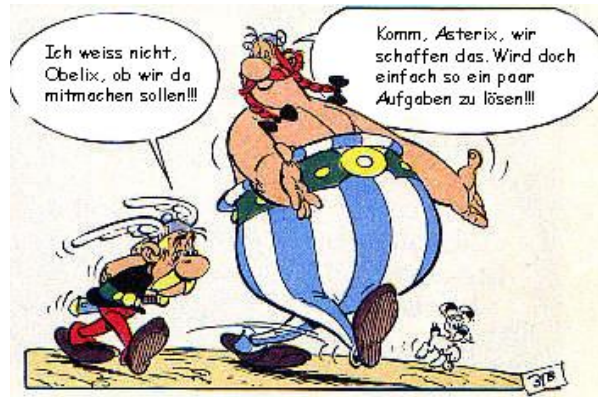


# Trainingsplan:

## 1. Woche



Montag:	5 x 1 Minuten Joggen mit 1 Minute Pause! Tast dich ran!!!! Lauf so, dass du 1 Minute dein Tempo durchhalten kannst und du dich in der Gehpause wieder gut erholst.
Dienstag:	2 Minuten – 1 Minute- 2 Minuten das Ganze Wiederholst du zweimal. Zwischen den Läufen 2 Minuten Gehpause.
Mittwoch:	Ganz lockeres Joggen. Schaffst du 5 Minuten am Stück... oder mehr?
Donnerstag:	Tempo... Tempo Mess dir eine Strecke auf der Straße/Gehweg.... ab... ca. 100 Schritte! Markiere die Strecke mit Kreide, einem Schuh, Stein..... Laufe schnell, aber <b>nicht</b> voll.... folgenden Plan! Pause zurück gehen..... 4 x ca. 100 m 4 Minuten Pause 4x 100 m
Freitag:	Gemütliches Joggen..... 7 Minuten am Stück oder mehr? Oder 7 x 1 Minute locker mit 1 Minute Gehpause
	Kannst du um den Häuserblock joggen? Oder eine kleine Runde? Die Runde könnte ca. 400m sein!!! Laufe die Runde 2mal mit ca 5 Minuten Pause zügig, so dass du das Gefühl hast du könntest noch etwas länger laufen.
Samstag:	Pause.....
Sonntag:	5 x 2 Minuten mit 1 Minute Pause.

# Trainingsplan:

## 2. Woche



Montag:	8 x 1 Minuten Joggen mit 1 Minute Pause! Tast dich ran!!!! Lauf so, dass du 1 Minute dein Tempo durchhalten kannst und du dich in der Gehpause wieder gut erholst.
Dienstag:	3 min -2 min – 1 min- 2 min – 1 min das Ganze zwischen den Läufen 2 Minuten Gehpause.
Mittwoch:	Ganz lockeres Joggen. Schaffst du 7 Minuten am Stück... oder mehr?
Donnerstag:	Tempo... Tempo Mess dir eine Strecke auf der Straße/Gehweg... ab... ca. 100 Schritte! Markiere die Strecke mit Kreide, einem Schuh, Stein..... Laufe schnell, aber <b>nicht</b> voll.... folgenden Plan! Pause zurück <b>joggen</b> ..... 4 Minuten lockeres Laufen/Joggen 5 x ca. 100 m 4 Minuten Pause 5 x 100 m
Freitag:	Gemütliches Joggen..... 8 Minuten am Stück oder mehr? Oder 10 x 1 Minute locker mit 1 Minute Gehpause
	Kannst du um den Häuserblock joggen? Oder eine kleine Runde? Die Runde könnte ca. 400m sein!!! Laufe die Runde 4mal mit ca 5 Minuten Pause zügig, so dass du das Gefühl hast du könntest noch etwas länger laufen.
Samstag:	Pause.....
Sonntag:	4 x 3 Minuten mit 1 Minute Pause.