

# 1. Trainingswoche

Dienstag

Aufwärmen: 10min. zügiges gehen (ZG)  
20x Wechsel: 1min. langsames laufen (LL) und 1min. zügiges gehen (ZG)  
Auslaufen: 10min. zügiges gehen (ZG)

Donnerstag

Aufwärmen: 5min. zügiges gehen (ZG)  
25x Wechsel: 1min. langsames laufen (LL) und 1min. zügiges gehen (ZG)  
Auslaufen: 5min. zügiges gehen (ZG)

Samstag oder Sonntag

Wiederholung der Donnerstageinheit

# 2. Trainingswoche

Dienstag

Aufwärmen: 5min. zügiges gehen (ZG)  
5x Wechsel: 1min. langsames laufen (LL) und 1min. zügiges gehen (ZG)  
7x Wechsel: 2min. langsames laufen (LL) und 1min. zügiges gehen (ZG)  
12x Wechsel: 1min. langsames laufen (LL) und 1min. zügiges gehen (ZG).

Donnerstag

Aufwärmen: 5min. zügiges gehen (ZG)  
5x Wechsel: 1min. langsames laufen (LL) und 1min. zügiges gehen (ZG)  
2x Wechsel: 3min. langsames laufen (LL) und 1min. zügiges gehen (ZG)  
6x Wechsel: 2min. langsames laufen (LL) und 1min. zügiges gehen (ZG)  
9x Wechsel: 1min. langsames laufen (LL) und 1min. zügiges gehen (ZG).

Samstag oder Sonntag

Wiederholung der Donnerstageinheit

## 3. Trainingswoche

### Dienstag

Aufwärmen: 5x Wechsel: 1min laufen (LL) und 1min. zügiges gehen (ZG)  
5x Wechsel: 3min. laufen (LL), 1min. zügig gehen (ZG), 1min. laufen (LL) und 1min. zügig gehen (ZG)  
2x Wechsel: 5min. laufen (LL), 1min. zügig gehen (ZG)  
4x Wechsel: 1min. laufen (LL) und 1min. zügig gehen (ZG)

### Donnerstag

Aufwärmen: 5x Wechsel: 1min. laufen (LL) und 1min. zügiges gehen (ZG)  
2x Wechsel: 3min. laufen (LL) – 1min. zügig gehen (ZG) – 1min. laufen (LL) – 1min. zügig gehen (ZG)  
5x Wechsel: 5min. laufen (LL), 1min. zügig gehen (ZG)  
4x Wechsel: 1min. laufen (LL), 1min. zügig gehen (ZG)

Samstag oder Sonntag  
Wiederholung der Donnerstageseinheit

## 4. Trainingswoche

### Dienstag

Aufwärmen: 1min. (LL), 1min. (ZG), 2min. (LL), 1min (ZG). Diesen Wechsel wiederholen.  
2x Wechsel: 7min. (LL), 1min. (ZG), 5min. (LL), 1min. (ZG), 3min. (LL), 1min. (ZG)  
7x Wechsel: 1min. (LL) – 1min. (ZG).

### Donnerstag

Aufwärmen: 1min. (LL), 1min. (ZG), 2min. (LL), 1min. (ZG). Diesen Wechsel wiederholen.  
3x Wechsel: 7min. (LL), 1min. (ZG), 5min. (LL), 1min. (ZG)  
4x Wechsel: 1min. (LL), 1min. (ZG)

Samstag oder Sonntag  
Wiederholung der Donnerstageseinheit

## 5. Trainingswoche

Dienstag

Aufwärmen: 1min. (LL), 1min. (ZG), 2min. (LL), 1min. (ZG). Diesen Wechsel wiederholen.  
2x Wechsel: 10min. (LL), 1min. (ZG), 5min. (LL), 1min. (ZG)  
8x Wechsel: 1min. (LL), 1min. (ZG)

Donnerstag

Aufwärmen: 1min. (LL), 1min. (ZG), 2min. (LL), 1min. (ZG)  
3x Wechsel: 10min. (LL), 1min. (ZG), 5min. (LL), 1min. (ZG)  
2x Wechsel: 1min. (LL), 1min. (ZG)

Samstag oder Sonntag  
Wiederholung der Donnerstageinheit

## 6. Trainingswoche

Dienstag

Aufwärmen: 2min. (LL), 1min. (ZG), 2min. (LL), 1min. (ZG), 3min. (LL), 1min. (ZG). Diesen Wechsel wiederholen.  
1x Wechsel: 10min. (LL), 1min. (ZG), 15min. (LL), 1min. (ZG)  
3x Wechsel: 2min. (LL), 1min. (ZG)

Donnerstag

Aufwärmen: 2min. (LL), 1min. (ZG) Diesen Wechsel wiederholen.  
2x Wechsel: 10min. (LL), 1min. (ZG), 15min. (LL), 1min. (ZG)

Samstag oder Sonntag  
Wiederholung der Donnerstageinheit

## 7. Trainingswoche

Dienstag

Aufwärmen: 2min. (LL), 1min. (ZG), 2min. (LL), 1min. (ZG), 3min. (LL),  
1min.(ZG). Diesen Wechsel wiederholen.  
1x Wechsel: 20min. (LL), 1min. (ZG)  
5x Wechsel: 2min. (LL), 1min. (ZG)

Donnerstag

Aufwärmen: 2min. (LL), 1min. (ZG), 3min. (LL), 1min. (ZG).  
2x Wechsel: 20min. (LL), 1min. (ZG)  
2x Wechsel: 3min. (LL), 1min. (ZG)

Samstag oder Sonntag  
Wiederholung der Donnerstageseinheit

## 8. Trainingswoche

Dienstag

Aufwärmen: 2min. (LL), 1min. (ZG), 2min. (LL), 1min. (ZG), 3min. (LL),  
1min.(ZG).  
1x Wechsel: 30min. (LL), 1min. (ZG)  
4x Wechsel: 3min. (LL), 1min. (ZG)

Donnerstag

Aufwärmen: 3min. (LL), 1min. (ZG)  
1x Wechsel: 30min. (LL), 1min. (ZG), 20min. (LL), 1min. (ZG)  
Wechsel: 3min. (LL), 1min. (ZG)

Samstag oder Sonntag  
Wiederholung der Donnerstageseinheit

## 9. Trainingswoche

Dienstag

Aufwärmen: 3min. (LL), 1min.(ZG). Diesen Wechsel wiederholen.  
1x Wechsel: 40min. (LL), 1min. (ZG)  
2x Wechsel: 3min. (LL), 1min. (ZG)

Donnerstag

Aufwärmen: 3min. (LL), 1min.(ZG).  
1x Wechsel: 35min. (LL), 1min. (ZG), 20min. (LL), 1min. (ZG)

Samstag oder Sonntag  
Wiederholung der Donnerstageseinheit

## 10. Trainingswoche

Dienstag

Aufwärmen: 3min. (LL), 1min.(ZG).  
1x Wechsel: 50min. (LL), 1min. (ZG)  
1x Wechsel: 3min. (LL), 1min. (ZG).

Donnerstag

Aufwärmen: 3min. (LL), 1min.(ZG).  
Dauerlauf: 60min. (LL)

