



12-Wochen-Trainingsplan für Laufeinsteiger

Woche 1	
Dienstag	1 Minute langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 20 Minuten und davor 10 min Kräftigungen
Donnerstag	1 Minute langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 20 Minuten und davor 10 min Kräftigungen
Samstag	1 Minute langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 20 Minuten und danach gern noch etwas Radfahren oder Schwimmen

Woche 2	
Dienstag	1:30 Minute langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 20 Minuten und davor 10 min Kräftigungen
Donnerstag	1:30 Minute langsames laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 20 Minuten
Samstag	1 Minute langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 30 Minuten und danach gern noch etwas Radfahren oder Schwimmen

Woche 3	
Dienstag	2 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 21 Minuten und davor 15 min Kräftigungen
Donnerstag	2 Minuten langsames laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 21 Minuten
Samstag	1:30 Minute langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 30 Minuten und danach gern noch etwas Radfahren oder Schwimmen

Woche 4	
Dienstag	2 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 24 Minuten und davor 15 min Kräftigungen
Donnerstag	2 Minuten langsames laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 24 Minuten und davor 15 min Kräftigungen
Samstag	Radfahren oder Schwimmen, alles nach Lust und Laune



Woche 5	
Dienstag	2 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 24 Minuten und davor 15 min Kräftigungen
Donnerstag	2 Minuten langsames laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 24 Minuten und davor 15 min Kräftigungen
Samstag	2 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 30 Minuten und danach gern noch etwas Radfahren oder Schwimmen

Woche 6	
Dienstag	2 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 12 Minuten, danach 5 x 30 m Steigerungsläufe, danach 2 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 12 Minuten
Donnerstag	2 Minuten langsames laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 27 Minuten und davor 20 min Kräftigungen
Samstag	3 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 24 Minuten und danach gern noch etwas Radfahren oder Schwimmen

Woche 7	
Dienstag	2 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 12 Minuten, danach 8 x 30 m Steigerungsläufe, danach 2 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 12 Minuten
Donnerstag	2 Minuten langsames laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 30 Minuten und davor 20 min Kräftigungen
Samstag	3 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 32 Minuten und danach gern noch etwas Radfahren oder Schwimmen

Woche 8	
Dienstag	3 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 24 Minuten und davor 20 min Kräftigungen
Donnerstag	3 Minuten langsames laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 24 Minuten und davor 20 min Kräftigungen
Samstag	Radfahren oder Schwimmen nach Lust und Laune



Woche 9	
Dienstag	3 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 12 Minuten, danach 8 x 30 m Steigerungsläufe, danach 3 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 12 Minuten
Donnerstag	4 Minuten langsames laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 20 Minuten und davor 20 min Kräftigungen
Samstag	3 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 36 Minuten und danach gern noch etwas Radfahren oder Schwimmen

Woche 10	
Dienstag	3 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 12 Minuten, danach 10 x 30 m Steigerungsläufe, danach 3 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 12 Minuten
Donnerstag	4 Minuten langsames laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 25 Minuten und davor 20 min Kräftigungen
Samstag	3 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 40 Minuten und danach gern noch etwas Radfahren oder Schwimmen

Woche 11	
Dienstag	4 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 10 Minuten, danach 6 x 50 m Steigerungsläufe, danach 4 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 10 Minuten
Donnerstag	4 Minuten langsames laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 30 Minuten und davor 20 min Kräftigungen
Samstag	4 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 40 Minuten und danach gern noch etwas Radfahren oder Schwimmen

Woche 12	
Dienstag	4 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 10 Minuten, danach 8 x 50 m Steigerungsläufe, danach 4 Minuten langsam laufen – 1 Minute gehen, diesen Ablauf insgesamt 10 Minuten
Donnerstag	4 Minuten langsames laufen – 1 Minute gehen, insgesamt 20 Minuten
Sonntag	Schaue was möglich ist: 20 min bis 30 min am Stück oder sogar 4 oder 5 km am Stück, Herzlichen Glückwunsch



Laufcoach & Personal Trainer

Ich hoffe, Du kannst aus dem Trainingsplan viel Motivation für das eigene Lauftraining mitnehmen. Gern kannst Du mich kontaktieren, wenn Du weitere Fragen oder Anregungen zum Training und zum Plan hast.

Weitere Kontaktmöglichkeiten sind:

- Telefon: 01511 2718082
- Mail: kontakt@laufen-total.de
- Website: www.laufen-total.de
- Twitter: www.twitter.com/laufen_total
- Facebook: www.facebook.com/laufen.total.blog
- Instagram: www.instagram.com/laufen_total

Im Rahmen meiner Tätigkeit als Personal Trainer und Laufcoach ist es möglich, mich für verschiedenste Bereiche zu buchen; meine Leistungen biete ich deutschlandweit an. Folgende Kompetenzen kann ich Euch anbieten:

- Personal Training (1:1 Training)
- Individuelle und persönliche Trainingsbetreuung
- Erstellen von Lauftrainingsplänen zum Erreichen der eigenen sportlichen Ziele
- Persönliche und individuelle Laufberatung
- Online-Trainingsbetreuung und telefonische Trainingsbetreuung
- Wettkampfbetreuung und –begleitung im Laufbereich
- Laufkurse, Laufcamps, Laufwochen, Laufseminare, Fitnesscamps-und Wochenenden

Achtung!

Der Trainingsplan ist eine Empfehlung. Vor Beginn des Lauftrainings ist es ratsam, eine ärztliche Beratung in Anspruch zu nehmen. Für eventuelle Schäden, die durch den Trainingsplan entstehen, kann keine Haftung von Heiko Wache und Laufen total übernommen werden. Der hier vorgestellte Trainingsplan ersetzt in keinsten Weise eine individuelle auf die jeweilige Person abgestimmte Trainingsplanung und Trainingsbetreuung.

Autor: Heiko Wache (zertifizierter Laufcoach, Fitnesstrainer-B und Personal Trainer)