

Von " 0 auf 5 " Trainingsprogramm



www.otv-la.de

In 70 Tagen zum gesunden Laufen / Einsteigerprogramm

Trainingswoche	Tag	Trainingszeit in Minuten														Legende: LG= langsames Gehen ZG= zügiges Gehen LL=langsames Laufen ZL=zügiges Laufen																																											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58
1	So	Aufwärmen: zügiges Gehen (ZG)														Gymnastik	15x 1min LL - 1Min ZG																																										
																	5x 1min LL - 1Min ZG																																										
2	Fr	Aufwärmen: zügiges Gehen (ZG)														Gymnastik	8x 2Min LL - 1min ZG																																										
																	2x 3Min LL - 1min ZG																																										
	So	Aufwärmen: zügiges Gehen (ZG)														Gymnastik	6x 2Min LL - 1min ZG																																										
																	5x 3Min LL - 1min ZG																																										
3	Fr	Aufwärmen: zügiges Gehen (ZG)														Gymnastik	3x 1min LL - 1Min ZG																																										
	So	Aufwärmen: zügiges Gehen (ZG)														Gymnastik																																											
4	Fr	1ZG - 1LL, 1ZG - 2LL														Gymnastik	2x 5LL-1ZG, 1LL-1ZG, 3LL-1ZG																																										
																	2x 3ZL - 1LG																																										
	So	1ZG - 1LL, 1ZG - 2LL														Gymnastik	2x 1LL - 1ZG																																										
5	Fr	1ZG - 1LL, 1ZG - 2LL														Gymnastik	3x 5LL-1ZG, 3LL-1ZG																																										
																	2x 3ZL - 1LG																																										
	So	1ZG - 1LL, 1ZG - 2LL														Gymnastik	1LL - 1ZG																																										
																	3x 1LL - 1ZG																																										
6	Fr	3x 2LL - 1ZG														Gymnastik	2x 6LL - 1ZG, 8LL - 1ZG																																										
																	3ZL - 2LG																																										
	So	3x 2LL - 1ZG														Gymnastik	2LL - 1ZG																																										
																	2x 3ZL - 2LG																																										
7	Fr	3x 2LL - 1ZG														Gymnastik	4x 7LL - 1ZG																																										
																	3ZL - 2LG																																										
	So	3x 2LL - 1ZG														Gymnastik	2LL - 1ZG																																										
																	2x 3ZL - 2LG																																										
8	Fr	2x 2LL - 1ZG, 1x 3LL - 1ZG														Gymnastik	4x 7LL - 1ZG																																										
																	2x 3ZL - 1LG																																										
	So	2x 2LL - 1ZG, 1x 3LL - 1ZG														Gymnastik	3LL - 1ZG																																										
																	2x 3ZL - 1LG																																										
9	Fr	1x 2LL - 1ZG, 3LL - 1ZG														Gymnastik	2x 10LL - 1ZG, 3LL - 1LL																																										
																	15 Minuten LL																																										
	So	1x 2LL - 1ZG, 3LL - 1ZG														Gymnastik	2x 3ZL - 1LG																																										
																	3LL - 1ZG																																										
10	Fr	2LL - 1ZG, 3LL - 1ZG														Gymnastik	3x 10LL - 1ZG																																										
																	2LL - 1ZG																																										
	So	2LL - 1ZG, 3LL - 1ZG														Gymnastik	20LL - 1ZG																																										
																	2x 3ZL - 1LG																																										
	Fr	2LL - 1ZG, 3LL - 1ZG														Gymnastik	3LL - 1ZG																																										
	So	2LL - 1ZG, 3LL - 1ZG														Gymnastik	2x 3LL - 1ZG																																										
																	30 Minuten LL																																										
	Fr	2LL - 1ZG, 3LL - 1ZG														Gymnastik	5 km ZL																																										
																	Auslaufen																																										
	So	2LL - 1ZG, 3LL - 1ZG														Gymnastik	Auslaufen																																										
																	Dehnen																																										

Kontakt: petraschiefer02@aol.com

02159-50546