

# Der professionelle Trainingsplan für Ihre ersten Schritte

**Schritt für Schritt –**  
mit unserem Trainingsprogramm  
für ambitionierte Einsteiger

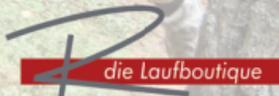
<b>1. Woche</b>	<b>2 Min. Laufen</b> <b>4 Min. Walken</b> (5x wiederholen)	<b>5. Woche</b>	<b>8 Min. Laufen</b> <b>2 Min. Walken</b> (3x wiederholen)
<b>2. Woche</b>	<b>3 Min. Laufen</b> <b>3 Min. Walken</b> (5x wiederholen)	<b>6. Woche</b>	<b>9 Min. Laufen</b> <b>2 Min. Walken</b> (3x wiederholen)
<b>3. Woche</b>	<b>5 Min. Laufen</b> <b>2,5 Min. Walken</b> (4x wiederholen)	<b>7. Woche</b>	<b>9 Min. Laufen</b> <b>1 Min. Walken</b> (3x wiederholen)
<b>4. Woche</b>	<b>7 Min. Laufen</b> <b>3 Min. Walken</b> (3x wiederholen)	<b>8. Woche</b>	<b>13 Min. Laufen</b> <b>2 Min. Walken</b> (2x wiederholen)
		<b>9. Woche</b>	<b>14 Min. Laufen</b> <b>1 Min. Walken</b> (2x wiederholen)

Trainieren Sie die angegebenen Einheiten in den ersten 2 Wochen zwei Mal wöchentlich, in der 3. bis 6. Woche drei Mal und ab der 7. Woche vier Mal pro Woche. Versuchen Sie nicht möglichst schnell 20 Minuten am Stück zu laufen. Beginnen Sie lieber langsam und kombinieren Sie Laufen und Gehen im Verhältnis 50:50. **Viel Erfolg!**



Laufen ist nach meiner persönlichen Überzeugung die effizienteste Art sportlicher Betätigung. Nicht allein um Gesundheit und Fitness zu fördern, sondern auch um etwas zu erleben: Freude an der Bewegung, psychische Entspannung, Natureindrücke und Kollegialität in der Gruppe.

Rosita Pirhofer



die Laufboutique



[www.die-laufboutique.it](http://www.die-laufboutique.it)

# Trainingsplan



Mit uns  
läuft  
besser!



die Laufboutique

Meran/Südtirol - Pfarrplatz 33  
Tel/Fax +39 0473 21 11 42  
[rosita@die-laufboutique.it](mailto:rosita@die-laufboutique.it)  
[www.die-laufboutique.it](http://www.die-laufboutique.it)