

# Laufplan für absolute Anfänger

Mit diesem Plan schafft ihr es auch als **absolute Laufanfänger**, innerhalb von **4 Wochen 30 Minuten am Stück zu laufen!**

**Woche 1:** 3 x pro Woche ca. 30 Minuten lang im Wechsel je 2 Minuten joggen & 2 Minuten walken.

**Woche 2:** 3 x pro Woche ca. 30 Minuten lang im Wechsel je 4 Minuten joggen, 2 Minuten walken.

**Woche 3:**

- 1. Tag:** 4 x je 6 Minuten joggen, 1 Minute walken
- 2. Tag:** 4 x je 8 Minuten joggen, 1 Minute walken
- 3. Tag:** 3 x je 10 Minuten joggen, 1 Minute walken

**Woche 4:**

- 1. Tag:** 2 x je 15 Minuten joggen, 1 Minute walken
- 2. Tag:** 20 Minuten joggen, 1 Minute walken
- 3. Tag:** 30 Minuten joggen! :-)

**Wichtig:** Euer Tempo sollte dabei so langsam wie möglich sein - also so, dass ihr euch noch ohne Probleme unterhalten könnt!