

## 12-Wochen Plan für Laufeinsteigerinnen

Nach dem Konzept „Laufen – Gehen – Laufen“ haben bereits Tausende Frauen ihre ersten Laufschriffe gemacht. Dabei beginnst du in der 1. Woche mit 1 Minute LAUFEN, 2 Minuten GEHEN und wiederhole dies 9-mal. Durch die Abwechslung von Anstrengung und Erholung vergeht eine halbe Stunde Training wie im Flug. Danach folgt ein leichtes Dehnen. Sollte es dir zu wenig erscheinen, denke daran, dass im Laufe der Wochen die Dauer der Laufeinheiten steigt.

Für Anfängerinnen reicht es, wenn sie mehr Bewegung in den Alltag integrieren z.B. früher aus der Straßenbahn aussteigen und das letzte Stück zu Fuß gehen oder statt der Rolltreppen oder Lift die „klassische“ Treppe nehmen. Oder gehe vielleicht 1x in der Woche zu Fuß ins Büro.

Weitere Tipps und Tricks findest du auf [www.oesterreichischer-frauenlauf.at](http://www.oesterreichischer-frauenlauf.at), sowie in unserem Newsletter und Social-Media Kanälen.

	Woche	Trainingsplan		Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 1	2min gehen	1 min laufen	9 Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 2	1 min gehen	2min laufen	9 Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 3	1 min gehen	3min laufen	7 Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 4	1 min gehen	4min laufen	6 Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 5	1 min gehen	5min laufen	5 Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 6	1 min gehen	6min laufen	4 Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 7	1 min gehen	7min laufen	4 Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 8	1 min gehen	9min laufen	3 Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 9	2min gehen	10min laufen	3 Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 10	2min gehen	11 min laufen	3 Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 11	2min gehen	15 min laufen	2 Wiederholungen
<input type="checkbox"/>	Woche 12	2min gehen	30 min laufen	1 Wiederholung