

## In 12 Wochen zum 30 Minuten Dauerläufer

Wenn Du wirklich ganz von vorne beginnst und sehr wenig Kondition hast, ist dieser Einstiegsplan genau richtig für Dich. Wenn Du feststellst, dass Du mit Woche 1 vollkommen unterfordert bist, dann starte mit Woche 3 oder höher! **Wiedereinsteigern** empfehle ich den Einstieg in Woche 6.

### Woche 1

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
20 min schnelles Gehen	Pause	20 min schnelles Gehen	Pause	Pause	20 min schnelles Gehen	Pause

### Woche 2

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30 min schnelles Gehen	Pause	30 min schnelles Gehen	Pause	Pause	30 min schnelles Gehen	Pause

### Woche 3

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
5 X (2L/2G)	Pause	4 X (3L/2G)	Pause	Pause	5 X (2L/2G)	Pause

### Woche 4

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
4 X (3L/2G)	Pause	3 X (4L/2G)	Pause	Pause	4 X (3L/2G)	Pause

### Woche 5

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3 X (4L/2G)	Pause	4 X (5L/2G)	Pause	Pause	3 X (4L/2G)	Pause

### Woche 6

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
4 X (5L/2G)	Pause	3 X (7L/3G)	Pause	Pause	4 X (5L/2G)	Pause

### Woche 7

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3 X (7L/2G)	Pause	3 X (8L/3G)	Pause	Pause	3 X (7L/2G)	Pause

**Woche 8**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3 X (8L/2G)	Pause	3 X (9L/3G)	Pause	Pause	3 X (8L/2G)	Pause

**Woche 9**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
3 X (9L/2G)	Pause	2 X (10L/3G)	Pause	Pause	3 X (9L/2G)	Pause

**Woche 10**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2 X (10L/2G)	Pause	2 X (12L/2G)	Pause	Pause	2 X (10L/2G)	Pause

**Woche 11**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2 X (12L/2G)	Pause	2 X (14L/2G)	Pause	Pause	2 X (12L/2G)	Pause

**Woche 12**

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
2 X (15L/2G)	Pause	2 X (12L/1G)	Pause	Pause	30 min langsamer Dauerlauf	Pause