Dienstag Abend, 23.09.2025

1h 00min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
2x	20min **GA1**			
2x	5min **GA2**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Freitag Abend, 26.09.2025

1h 00min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
2x	20min **GA1**			
2x	5min **EB**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 27.09.2025

0h 10min | 10km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	10.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Dienstag Abend, 30.09.2025

0h 58min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	12min **GA1**			
3x	4min **GA2**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Freitag Abend, 03.10.2025

0h 58min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	12min **GA1**			
3x	4min **EB**			

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 04.10.2025

0h 10min | 12km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	12.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Dienstag Abend, 07.10.2025

0h 58min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	12min **GA1**			
3x	4min **GA2**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Freitag Abend, 10.10.2025

1h 01min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	12min **GA1**			
3x	5min **EB**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 11.10.2025

0h 10min | 14km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	14.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Dienstag Abend, 14.10.2025

1h 01min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
3x	12min **GA1**			
3x	5min **GA2**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Freitag Abend, 17.10.2025

1h 01min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	12min **GA1**			
3x	5min **EB**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 18.10.2025

0h 10min | 16km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	16.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Mittwoch Mittag, 22.10.2025

0h 40min

Gehen LOCKER

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 25.10.2025

0h 10min | 8km

Gehen

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	8.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Dienstag Abend, 28.10.2025

1h 01min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	12min **GA1**			
3x	5min **GA2**			

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Freitag Abend, 31.10.2025

1h 01min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	12min **GA1**			
3x	5min **EB**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 01.11.2025

0h 10min | 16km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	16.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Dienstag Abend, 04.11.2025

1h 01min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	12min **GA1**			
3x	5min **GA2**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Freitag Abend, 07.11.2025

1h 01min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	12min **GA1**			
3x	5min **EB**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 08.11.2025

0h 10min | 18km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	18.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Dienstag Abend, 11.11.2025

0h 58min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	10min **GA1**			
3x	6min **GA2**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Freitag Abend, 14.11.2025

0h 58min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	10min **GA1**			
3x	6min **EB**			

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 15.11.2025

0h 10min | ↔ 20km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	20.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Mittwoch Mittag, 19.11.2025

0h 40min

Gehen LOCKER

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 22.11.2025

0h 10min | ↔ 12km

Gehen

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	12.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Dienstag Abend, 25.11.2025

0h 58min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	10min **GA1**			
3x	6min **GA2**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Freitag Abend, 28.11.2025

0h 58min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	10min **GA1**			
3x	6min **EB**			

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 29.11.2025

0h 10min | ↔ 20km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	20.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Dienstag Abend, 02.12.2025

1h 01min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	10min **GA1**			
3x	7min **GA2**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Freitag Abend, 05.12.2025

1h 01min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	10min **GA1**			
3x	7min **EB**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 06.12.2025

0h 10min | 22km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	22.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Dienstag Abend, 09.12.2025

1h 04min

Gehen Intervalle GA2

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
3x	10min **GA1**			
3x	8min **GA2**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Freitag Abend, 12.12.2025

1h 04min

Gehen Intervalle EB

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
3x	10min **GA1**			
3x	8min **EB**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 13.12.2025

0h 10min | 24km

Gehen Lang

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	24.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Abend, 13.12.2025

0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min **Dehnen/ Mobilisieren**	Mobi-Dehnen 20min		

Mittwoch Mittag, 17.12.2025

0h 40min

Gehen LOCKER

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	40min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Mittag, 20.12.2025

0h 10min 12km

Gehen

EIN- Auslaufen = eingehen locker GA1 = normales Gehtempo ca. 5km/h GA2= flottes Gehtempo ca. 6-7km/h EB= sehr flottes Gehtempo ca. 7-8km/h - gerade noch kein Laufen

Laufen

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			
1x	12.0 km **GA1**			
1x	5min **Ein- Auslaufen / REG**			

Samstag Abend, 20.12.2025

0h 20min

Mobilisation/Dehnen

20min Mobilisation und Dehnung. Suche dir bitte ein paar Übungen die dir gut tun oder trainiere nach dem Video. Alternativ gib mir bescheid und wir erarbeiten ein auf dich abgestimmtes spezifisches Mobilisation- und Dehnungsprogramm.

Dehnen/Mobi

Wiederholungen	Distanz	Einzelheiten	Pace	Herzfrequenz
1x	20min **Dehnen/ Mobilisieren**	Mobi-Dehnen 20min		