



Handzettel für unterwegs

"Von 0 auf 5"

In 70 Tagen zum gesunden Laufen - Einsteigerprogramm des Osterather Turnvereins 1893 e. V.

1. Woche
12 ZG
3 GM
15x (1 LL - 1 ZG)

2. Woche (1)
12 ZG
3 GM
5x (1 LL - 1 ZG)
8x (2 LL - 1 ZG)
ZG bis Ziel
10 DH

2. Woche (2)
12 ZG
3 GM
5x (1 LL - 1 ZG)
2x (3 LL - 1 ZG)
6x (2 LL - 1 ZG)
8 DH

3. Woche (1)
12 ZG
3 GM
5x (1 LL - 1 ZG)
5x (3 LL - 1 ZG)
3x (1 LL - 1 ZG)
8 DH

3. Woche (2)
12 ZG
3 GM
5x (1 LL - 1 ZG)
5x (3 LL - 1 ZG)
3x (1 LL - 1 ZG)
8 DH

4. Woche (1)
2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 2LL), 1ZG-1LL
3 GM
2x (5LL - 1ZG - 1LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)
2x (3ZL - 1LG)
2x (1LL - 1ZG)
8 DH

4. Woche (2)
2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 2LL), 1ZG-1LL
3 GM
3x (5LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)
3x (1LL - 1ZG)
8 DH

5. Woche (1)
2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 2LL), 1ZG-1LL
3 GM
2x (5LL - 1ZG - 1LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)
2x (3ZL - 1LG)
1LL - 1ZG bis Ziel
8 DH

5. Woche (2)
2x (1ZG - 1LL - 1ZG - 2LL), 1ZG-1LL
3 GM
3x (5LL - 1ZG - 3LL - 1ZG)
3x (1LL - 1ZG)
8 DH



Handzettel für unterwegs

"Von 0 auf 5"

In 70 Tagen zum gesunden Laufen - Einsteigerprogramm des Osterather Turnvereins 1893 e. V.

6. Woche (1)
3x (2LL - 1ZG) 3 GM 2x (6LL - 1ZG - 8LL - 1ZG) 3ZL - 2LG 2LL - 1ZG 7 DH

8. Woche (2)
2x (2LL - 1ZG), 3LL - 1ZG 2 GM 2x (3LL - 1ZG), 15 min LL - 1ZG 2x (3ZL - 1LG) 3LL - 1ZG bis Ziel 8 DH

6. Woche (2)
3x (2LL - 1ZG) 3 GM 2x (6LL - 1ZG - 8LL - 1ZG) 2x (3ZL - 2LG) 5 DH

9. Woche (1)
2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL 3 GM 3x (10LL - 1ZG) 2 LL - 1ZG bis Ziel 5 DH

7. Woche (1)
3x (2LL - 1ZG) 3 GM 4x (7LL - 1ZG) 3ZL - 2LG 2LL - 1ZG bis Ziel 4 DH

9. Woche (2)
2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL 3 GM 20LL - 1ZG 2x(3ZL - 1LG) 3LL - 1ZG bis Ziel 4 DH

7. Woche (2)
3x (2LL - 1ZG) 3 GM 4x (7LL - 1ZG) 2x (3ZL - 2LG) 5 DH

10. Woche (1)
2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL 3 GM 2x (3LL - 1ZG), 30 min LL - 2ZG 5 DH

8. Woche (1)
2x (2LL - 1ZG), 3LL - 1ZG 2 GM 2x (10LL - 1ZG - 3LL - 1ZG) 2x (3ZL - 1LG) 3LL - 1ZG 5 DH

10. Woche (2)
2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL 3 GM 5 km ZL 3ZG - 5LL 5 DH

OTV-Mailauf
1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 4LL 3 GM 60 Minuten LL