



## Handzettel für unterwegs

### "Von 0 auf 5"

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

#### 1. Woche 1 + 2 + 3 \*

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

#### 2. Woche 1 + 2

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

#### 2. Woche 3

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

#### 3. Woche 1 + 2

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

#### 3. Woche 3

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

#### 4. Woche 1 + 2

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 3

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

#### 5. Woche 1 + 2

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 3

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

\* Trainingstag pro Woche

**6. Woche 1 + 2**

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

**8. Woche 3**

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 3**

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

**9. Woche 1 + 2**

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

**7. Woche 1 + 2**

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

**9. Woche 3**

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

**7. Woche 3**

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

**10. Woche 1 + 2**

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

**8. Woche 1 + 2**

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

**10. Woche 3**

2LL - 1ZG - 3LL - 1ZG - 2LL - 1ZG - 2LL  
3 GM  
5 km ZL  
3ZG - 5LL  
5 DH