



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