

# DEIN ZIEL: 6 KM AM STÜCK LAUFEN | 6-WOCHEN-TRAININGSPLAN

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG		
<b>1</b>	PAUSE	<b>30 MINUTEN</b> 20 min zügiges Gehen + 5x 1 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	<b>30 MINUTEN</b> 10 min zügiges Gehen + 10x 1 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	<b>20 MINUTEN</b> 5x 2 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE		
<b>2</b>	PAUSE	<b>36 MINUTEN</b> 10x 1 min laufen mit 1 min Gehpause + 4x 2 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE	<b>36 MINUTEN</b> 6x <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"><tr><td>2 min laufen mit 2 min Gehpause</td></tr><tr><td>1 min laufen mit 1 min Gehpause</td></tr></table>	2 min laufen mit 2 min Gehpause	1 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	<b>30 MINUTEN</b> 6x 3 min laufen mit 2 min Gehpause	<b>30 MINUTEN</b> Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching
2 min laufen mit 2 min Gehpause									
1 min laufen mit 1 min Gehpause									
<b>3</b>	PAUSE	<b>36 MINUTEN</b> 4x 4 min laufen mit 2 min Gehpause + 4x 2 min laufen mit 1 min Gehpause	<b>15 MINUTEN</b> Aktive Erholung (Stretching / Yoga)	PAUSE	<b>32 MINUTEN</b> 4x 6 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE	<b>24 MINUTEN</b> 1x 8 min laufen, 1x 6 min laufen 1x 4 min laufen mit je 2 min Gehpause		
<b>4</b>	<b>30 MINUTEN</b> Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching	<b>32 MINUTEN</b> 4x 5 min laufen mit 1 min Gehpause + 1x 8 min laufen	PAUSE	<b>30 MINUTEN</b> 1x 10 min laufen mit 2 min Gehpause + 3x 5 min laufen mit 1 min Gehpause	PAUSE	<b>34 MINUTEN</b> 1x 12 min laufen 1x 10 min laufen 1x 8 min laufen mit je 2 min Gehpause	PAUSE		
<b>5</b>	<b>38 MINUTEN</b> 3x 6 min laufen mit 1 min Gehpause - 2 min Gehpause, dann 1x 15 min laufen	PAUSE	<b>40 MINUTEN</b> 3x 12 min laufen mit 2 min Gehpause	PAUSE	<b>41 MINUTEN</b> 6x 6 min laufen mit 1 min Gehpause	<b>30 MINUTEN</b> Alternativtraining 20 min Krafttraining m. d. eigenen Körpergewicht 10 min Stretching	PAUSE		
<b>6</b>	<b>22 MINUTEN</b> 1x 15 min laufen mit 2 min Gehpause + 1x 5 min laufen	<b>15 MINUTEN</b> Aktive Erholung (Stretching / Yoga)	PAUSE	<b>19 MINUTEN</b> 4x 4 min laufen mit 1 min Gehpause	<b>FRAUENLAUF</b> Viel Spaß auf der Laufstrecke! Du hast dich optimal auf dein Ziel vorbereitet, also genieße deinen Erfolg zusammen mit der Frauenlauf-Community!		PAUSE		