



Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V.

Lauftreff: Anfänger-Kurs 2018 „Lühtringer - Modell“

Woche	Datum	Übung
1	03.01.2018	10 x 1 min 2-4 min gehen
2	10.01.2018	10 x 1-2 min 2-4 min gehen
3	17.01.2018	10 x 1-2 min 2-4 min gehen
4	24.01.2018	10 x 2 min 2 min gehen
5	31.01.2018	10 x 2 min 2 min gehen
6	07.02.2018	6 x 3 min 2 min gehen
7	14.02.2018	5 x 4 min 2 min gehen
8	21.02.2018	4 x 5 min 2 min gehen
9	28.02.2018	3 x 7 min 3 min gehen
10	07.03.2018	3 x 8 min 2 min gehen
11	14.03.2018	3 x 9 min 2 min gehen
12	21.03.2018	2 x 10 min 2 min gehen
13	28.03.2018	2 x 12 min 2 min gehen
14	04.04.2018	2 x 14 min 2 min gehen
15	11.04.2018	2 x 15 min 2 min gehen
16	18.04.2018	30 min Laufabzeichen

Jeweils eine weitere Lauf-Einheit pro Woche mit gleicher Intensität ist als „Hausaufgabe“ erforderlich!

Für Anfänger ohne sportlichen Hintergrund!

Herzfrequenz HF maximal: 220 minus Lebensalter (soll nicht erreicht werden)

sinnvolle HF 110-145/min

es soll nicht wehtun!

laufen ohne zu schnaufen!

langsam, schnell werden wir von allein!