



Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V.

## Lauftreff: Anfänger-Kurs 2013/2014 „Lühtringer - Modell“

Woche	Datum	Übung
1	09.10.13	10 x 1 min 2-4 min gehen
2	16.10.13	10 x 1-2 min 2-4 min gehen
3	23.10.13	10 x 1-2 min 2-4 min gehen
4	30.10.13	10 x 2 min 2 min gehen
5	06.11.13	10 x 2 min 2 min gehen
6	13.11.13	6 x 3 min 2 min gehen
7	20.11.13	5 x 4 min 2 min gehen
8	27.11.13	4 x 5 min 2 min gehen
9	04.12.13	3 x 7 min 3 min gehen
10	11.12.13	3 x 8 min 2 min gehen
11	18.12.13	3 x 9 min 2 min gehen
12	selbstständig	2 x 10 min 2 min gehen
13	selbstständig	2 x 12 min 2 min gehen
14	08.01.14	2 x 14 min 2 min gehen
15	15.01.14	2 x 15 min 2 min gehen
16	22.02.14	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!