



Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V.

Lauftreff: Anfänger-Kurs 2016 „Lühtringer - Modell“

Woche	Datum	Übung
1	06.01.2016	10 x 1 min 2-4 min gehen
2	13.01.2016	10 x 1-2 min 2-4 min gehen
3	20.01.2016	10 x 1-2 min 2-4 min gehen
4	27.01.2016	10 x 2 min 2 min gehen
5	03.02.2016	10 x 2 min 2 min gehen
6	10.02.2016	6 x 3 min 2 min gehen
7	17.02.2016	5 x 4 min 2 min gehen
8	24.02.2016	4 x 5 min 2 min gehen
9	02.03.2016	3 x 7 min 3 min gehen
10	09.03.2016	3 x 8 min 2 min gehen
11	16.03.2016	3 x 9 min 2 min gehen
12	23.03.2016	2 x 10 min 2 min gehen
13	30.03.2016	2 x 12 min 2 min gehen
14	06.04.2016	2 x 14 min 2 min gehen
15	13.04.2016	2 x 15 min 2 min gehen
16	20.04.2016	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!