



Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V.

Lauftreff: Anfänger-Kurs 2019 „Lühtringer - Modell“

Woche	Datum	Übung
1	09.01.2019	10 x 1 min 2-4 min gehen
2	16.01.2019	10 x 1-2 min 2-4 min gehen
3	23.01.2019	10 x 1-2 min 2-4 min gehen
4	30.01.2019	10 x 2 min 2 min gehen
5	06.02.2019	10 x 2 min 2 min gehen
6	13.02.2019	6 x 3 min 2 min gehen
7	20.02.2019	5 x 4 min 2 min gehen
8	27.02.2019	4 x 5 min 2 min gehen
9	06.03.2019	3 x 7 min 3 min gehen
10	13.03.2019	3 x 8 min 2 min gehen
11	20.03.2019	3 x 9 min 2 min gehen
12	27.03.2019	2 x 10 min 2 min gehen
13	03.04.2019	2 x 12 min 2 min gehen
14	10.04.2019	2 x 14 min 2 min gehen
15	17.04.2019	2 x 15 min 2 min gehen
16	24.04.2019	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!