



## Lauftreff: Anfänger-Kurs 2023 „Lühtringer - Modell“

Woche	Datum	Übung
1	04.01.2023	10 x 1-2 min 2-4 min gehen
2	11.01.2023	10 x 1 - 2 min 2 min gehen
3	18.01.2023	6 x 3 min 2 min gehen
4	25.01.2023	5 x 4 min 2 min gehen
5	01.02.2023	4 x 5 min 2 min gehen
6	08.02.2023	3 x 7 min 2 min gehen
7	15.02.2023	3 x 8 min 3 min gehen
8	22.02.2023	3 x 9 min 2 min gehen
9	01.03.2023	3 x 10 min 2 min gehen
10	08.03.2023	2 x 12 min 2 min gehen
11	15.03.2023	2 x 14 min 2 min gehen
12	22.03.2023	2 x 15 min 2 min gehen
13	29.03.2023	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 (sollte nicht erreicht werden)  
sinnvolle HF 110-145/min

es soll nicht wehtun!

laufen ohne zu schnaufen!

langsam, schnell werden wir von allein!

Viel Spaß

Team Lauftreff LFL