



Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V.

Lauftreff: Anfänger-Kurs 2024 „Lühtringer - Modell“

Woche	Datum	Übung
1	03.01.2024	10 x 1-2 min 2-4 min gehen
2	10.01.2024	10 x 1 - 2 min 2 min gehen
3	17.01.2024	7 x 3 min 2 min gehen
4	24.01.2024	6 x 4 min 2 min gehen
5	31.01.2024	5 x 5 min 2 min gehen
6	07.02.2024	4 x 7 min 2 min gehen
7	14.02.2024	4 x 8 min 3 min gehen
8	21.02.2024	4 x 9 min 2 min gehen
9	28.02.2024	3 x 10 min 2 min gehen
10	06.03.2024	3 x 12 min 2 min gehen
11	13.03.2024	2 x 15 min 2 min gehen
12	20.03.2024	30 Minuten 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