



Leichtathletikfreunde Lühtringen 1983 e.V.

Lauftreff: Anfänger-Kurs 2025 „Lühtringer - Modell“

Woche	Datum	Übung
1	08.01.2025	10 x 1-2 min 2-4 min gehen
2	15.01.2025	10 x 1 - 2 min 2 min gehen
3	22.01.2025	7 x 3 min 2 min gehen
4	29.01.2025	6 x 4 min 2 min gehen
5	05.02.2025	5 x 5 min 2 min gehen
6	12.02.2025	4 x 7 min 2 min gehen
7	19.02.2025	4 x 8 min 3 min gehen
8	26.02.2025	4 x 9 min 2 min gehen
9	05.03.2025	3 x 10 min 2 min gehen
10	12.03.2025	3 x 12 min 2 min gehen
11	19.03.2025	3 x 14 min 2 min gehen
12	26.03.2024	2 x 15 min 2 min gehen
13	02.04.2024	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