

# Run to 7,5km

60 Min. für Anfänger und Fortgeschrittene

Dieser Plan ist für Anfänger und Fortgeschrittene, die bereits in der Lage sind 15-20 Min. am Stück zu Laufen und ihre Laufzeit verbessern möchten. Es wird empfohlen eine zusätzliche Einheit Kraft oder Functional Training im Fitness Studio zu absolvieren.

Außerdem sollte ein Gesundheitscheck beim Arzt gemacht werden, und das Training im Fitnessstudio mit einem Trainer besprochen werden. Schuhe und Ausrüstung sind gerade am Anfang der Läuferkarriere sehr wichtig und ebenfalls nicht zu unterschätzen. Sogenannte Lauf Tracker wie Smartphone Apps und Sportuhren sind hier noch nicht erforderlich, für viele Sportler sind sie aber ein mentales Hilfsmittel.

## 1. Woche

### 3x Lauf-Training

- **Mobilisation** (je 1 Min.)  
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
- **Wiederholen 2x** (Gesamt 50 Min.)  
20 Min. langsamer Dauerlauf  
2:30 Min. Gehpause  
2:30 Min. Gehen

## 2. Woche

### 3x Lauf-Training

- **Mobilisation** (je 1 Min.)  
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
- **Lauf** (Gesamt 60 Min.)  
35 Min. langsamer Dauerlauf  
5 Min. Gehpause  
15 Min. langsamer Dauerlauf  
5 Min. Gehen

## 3. Woche

### 3x Lauf-Training

- **Mobilisation** (je 1 Min.)  
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
- **Lauf** (Gesamt 60 Min.)  
35 Min. langsamer Dauerlauf  
5 Min. Gehpause  
15 Min. langsamer Dauerlauf  
5 Min. Gehen

## 4. Woche

### 3x Lauf-Training

- **Mobilisation** (je 1 Min.)  
Chest Opener, Perfect Stretch, Hip Flexor, Calf Stretch
- **Lauf** (Gesamt 65 Min.)  
60 Min. langsamer Dauerlauf  
mit 3 Min. Gehpause

**Ab der 5. Woche** 7,5 Km laufen vorerst ohne Zeitvorgabe.

Ab hier sollte im Idealfall mit App oder Sportuhr trainiert werden. Es gibt im Internet auch Kilometer-Angaben für Seen oder beliebte Laufstrecken.