In 6 Wochen von 0 auf 30 Minuten (Anzahl der Durchgänge in Klammern)							
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche		1 Min. laufen 1 Min. gehen (10)		1 Min. laufen 1 Min. gehen 2 Min. laufen 1 Min. gehen (5)		2 Min. laufen 1 Min. gehen (10)	
2. Woche		3 Min. laufen 1 Min. gehen (3)		3 Min. laufen 1 Min. gehen 2 Min. laufen 1 Min. gehen (4)		4 Min. laufen 1 Min. gehen (5)	
3. Woche		3 Min. laufen 1 Min. gehen (8)		5 Min. laufen 1 Min. gehen (5)		5 Min. laufen 1 Min. gehen 8 Min. laufen 1 Min. gehen (2)	
4. Woche		8 Min. laufen 1 Min. gehen (3)		10 Min. laufen 1 Min. gehen 5 Min. laufen 1 Min. gehen 10 Min. laufen 1 Min. gehen (1)		10 Min. laufen 1 Min. gehen (3)	
5. Woche		10 Min. laufen 1 Min. gehen 15 Min. laufen 1 Min. gehen 10 Min. laufen 1 Min. gehen (1)		5 Min. laufen 1 Min. gehen 20 Min. laufen 1 Min. gehen 10 Min. laufen 1 Min. gehen (1)		10 Min. laufen 1 Min. gehen 20 Min. laufen 1 Min. gehen (1)	
6. Woche		5 Min. laufen 1 Min. gehen 25 Min. laufen 1 Min. gehen 5 Min. laufen 1 Min. gehen (1)		10 Min. laufen 1 Min. gehen 20 Min. laufen 1 Min. gehen 10 Min. laufen (1)		30 Min. Dauerlauf	

Quelle: www.lauftechnik.de