

Laufband Workout 1: Der Einsteiger-Plan – „Dranbleiben leicht gemacht“

Ziel: Grundlagen-Ausdauer aufbauen, Gewöhnung an das Laufband.

Dauer: 20–30 Minuten, 3x pro Woche

Warm-up: 5 Minuten schnelles Gehen (5 km/h, Steigung 1–2 %).

Hauptteil:

1. 5 Minuten langsames Joggen (6–7 km/h).
2. 2 Minuten Gehen (Erholung).
3. Wiederhole diesen Wechsel **3–4 Mal**.

Cool-down: 5 Minuten langsames Gehen (4–5 km/h).

Tipp: Das Training ist ideal für Laufband-Neulinge und Anfänger: Du gewöhnst dich langsam an das Gerät und baust erste Ausdauer auf, ohne dich zu überfordern. Schon nach wenigen Wochen wirst du merken, wie dir das Joggen leichter fällt und du mehr Freude an der Bewegung hast.

Mehr Infos zum Workout auf dem Laufband und weitere Trainingspläne →
<https://www.kraftmahl.de/magazin/laufband-training-workouts>