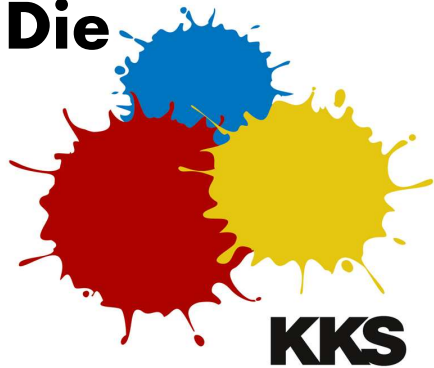


Die



läuft wieder.

Trainiere in 4 Stufen:

1. Zunächst die Strecke alle 2 Tage gehen oder langsam laufen, also überhaupt schaffen.
2. Dann im Wechsel 5min laufen und 5min gehen.
3. Dann die Abschnitte des Gehens bei jedem weiteren Training um eine Minute kürzen. Am Ende läufst du ohne Gehen durch.
4. Nun kannst du versuchen, dein Tempo jedes Mal ein bisschen zu steigern.

**Hier kommen mehrere Laufstrecken in Leverkusen.
Kreuzungsfrei und genau vermessen !**

Such dir eine Strecke in der Nähe deiner Wohnung raus und leg los.

Laufe mit einer Stoppuhr, einer Laufuhr oder einer APP - ich empfehle SPORTRACTIVE. Du kannst aber auch eine Andere nehmen.

Wenn du willst, dann kannst mir deine jeweils neue Bestzeit zusenden. Ich erstelle dann Bestenlisten, die dann auf der Homepage zu sehen sind.

Sende mir (G.Husemann) einfach dein Ergebnis mit einer GPX deines Laufs oder den Screenshot von deinem Handy.

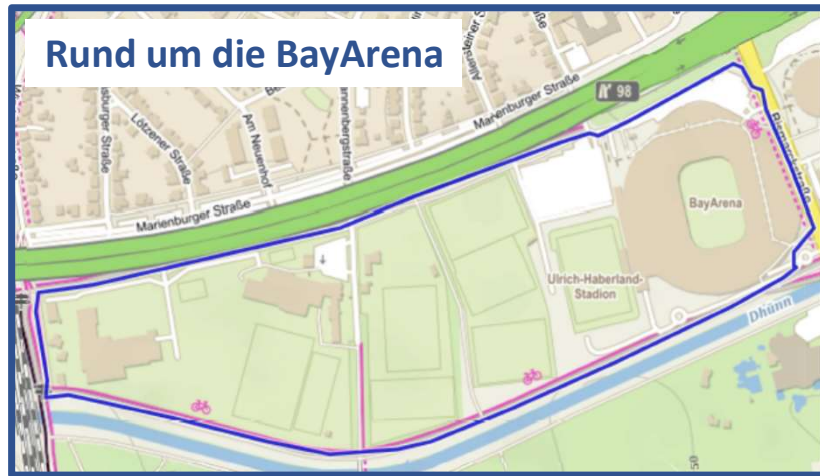
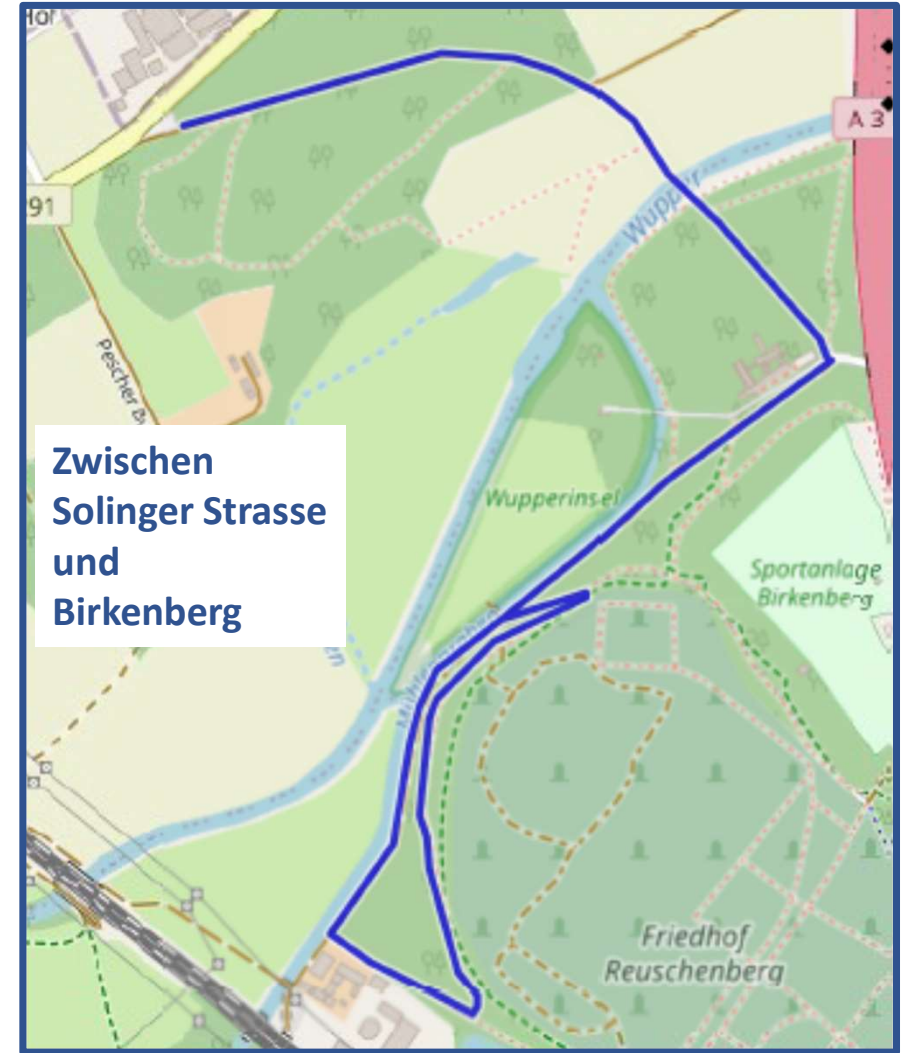
Bei Fragen sende eine Mail: running@kks-lev.de

Schau dir die Strecken als bewegliche GPX Datei an.

<https://www.meddendren.de/gpx-viewer-leverkusen>

Du kannst dir die GPX dort auch herunterladen und in eine Laufuhr einspeichern.

Strecken für Einsteigerinnen und Einsteiger zwischen 1,5km und 4,4km



Viele weitere Strecken findest du unter:

<https://www.meddendren.de/gpx-viewer-leverkusen>

Eine etwas längere Strecke in Rheindorf.



Die weiteren längeren Strecken kannst du natürlich auch erstmal beliebig verkürzen. Beginne damit, dass du 20min in eine Richtung absolvierst, dann wendest du und versuchst auch in 20min wieder am Startpunkt zu sein.

- Schaffst du das nicht, dann warst du auf der ersten Hälfte zu schnell. Lauf die erste Hälfte beim nächsten Mal etwas langsamer.
- Bist du vorher zurück, so kannst du beim nächsten Mal die erste Hälfte schneller laufen.