

LAUFPLAN 1

Ziel: 30 min am Stück joggen



Ziel: 30 min am Stück joggen



Vorkenntnisse: keine



Voraussetzungen: keine Vorerkrankungen oder akute Krankheit (z.B. Herzerkrankung, Infektion, Asthma, Diabetis, akute orthopädische Beschwerden). Ggf. empfehlen wir Dir mit einem Arzt Rücksprache zu halten. Bei starkem Übergewicht empfehlen wir vorerst mit Walken und Abnehmen zu beginnen.



Empfohlene Ausrüstung: geeignete Laufschuhe, Pulsuhr, Myzone Pulsgurt



Maximale Herzfrequenz (HFmax.): Die HFmax. ist bei jedem Menschen verschieden und dient lediglich zur Trainingssteuerung. Sie hat nichts mit Deiner Leistungsfähigkeit zu tun. Als Grundlage dient die Berechnungsformel: 220 (bei Männer) bzw. 226 (bei Frauen) - Alter = Maximalpuls. Deine tatsächlicher HFmax. kann von dieser Methode abweichen! Die Berechnungsformel ist nicht für eine Ausbelastung gemacht und eignet sich vor allem für Laufeinsteiger.



vor & nach dem Training: Wir empfehlen lockeres Dehnen.

TRAININGSINTENSITÄT

- **Langsamer Dauerlauf/Einlaufen/Auslaufen:** eine normale Unterhaltung wäre möglich, 65-75% der HFmax.
- **Lockerer Dauerlauf:** eine Unterhaltung mit Sprechpausen wäre möglich, 75-80% der HFmax.
- **Flotter Dauerlauf:** eine Unterhaltung wäre nur noch schwer möglich, 80-85% der HFmax.
- **Wettkampftempo:** eine Unterhaltung wäre nicht mehr möglich, 75-80% der HFmax.

ACHTE AUF DEINE GESUNDHEIT

- Dieser Trainingsplan stellt eine mögliche Trainingsplanung dar. Natürlich gibt es auch andere Wege das Ziel gesund und mit Freude zu erreichen.
- Vor Beginn des Lauftrainings ist es ratsam, eine medizinische oder ärztliche Beratung in Anspruch zu nehmen. Die Trainingspläne ersetzen in keinsten Weise einen individuell auf Dich abestimmten Plan.

TRAININGSPLAN

Dauer: 8 Wochen - Teil 1



| 1. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|--|----------|--|------------|---|--|---------|
| Trainingsdauer | 50 min | Pause | 50 min | Pause | 25 min | 60 min | Pause |
| Warm Up | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC | - |
| Training | Hauptteil: 8x2 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Hauptteil: 8x2 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | Hauptteil: 8x2 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - |
| Cool Down | Dehnen 5-10 min | - | Dehnen 5-10 min | - | - | Dehnen 5-10 min | - |
| HFmax. | 65-75% HFmax. | - | 65-75% HFmax. | - | - | 65-75% HFmax. | - |

| 2. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|--|----------|--|------------|---|--|---------|
| Trainingsdauer | 48 min | Pause | 48 min | Pause | 25 min | 58 min | Pause |
| Warm Up | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC | - |
| Training | Hauptteil: 6x3 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Hauptteil: 6x3 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | Hauptteil: 6x3 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - |
| Cool Down | Dehnen 5-10 min | - | Dehnen 5-10 min | - | - | Dehnen 5-10 min | - |
| HFmax. | 65-75% HFmax. | - | 65-75% HFmax. | - | - | 65-75% HFmax. | - |

| 3. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|--|----------|--|------------|---|--|---------|
| Trainingsdauer | 54 min | Pause | 54 min | Pause | 25 min | 64 min | Pause |
| Warm Up | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC | - |
| Training | Hauptteil: 6x4 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Hauptteil: 6x4 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | Hauptteil: 6x4 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - |
| Cool Down | Dehnen 5-10 min | - | Dehnen 5-10 min | - | - | Dehnen 5-10 min | - |
| HFmax. | 65-75% HFmax. | - | 65-75% HFmax. | - | - | 65-75% HFmax. | - |

TRAININGSPLAN

Dauer: 8 Wochen - Teil 2



| 4. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|--|----------|--|------------|---|--|---------|
| Trainingsdauer | 50 min | Pause | 50 min | Pause | 25 min | 60 min | Pause |
| Warm Up | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC | - |
| Training | Hauptteil: 4x6 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Hauptteil: 4x6 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | Hauptteil: 4x6 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - |
| Cool Down | Dehnen 5-10 min | - | Dehnen 5-10 min | - | - | Dehnen 5-10 min | - |
| HFmax. | 65-75% HFmax. | - | 65-75% HFmax. | - | - | 65-75% HFmax. | - |

| 5. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|---|----------|---|------------|---|---|---------|
| Trainingsdauer | 54 min | Pause | 54 min | Pause | 25 min | 64 min | Pause |
| Warm Up | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC | - |
| Training | Hauptteil: 3x10 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Hauptteil: 3x10 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | Hauptteil: 3x10 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - |
| Cool Down | Dehnen 5-10 min | - | Dehnen 5-10 min | - | - | Dehnen 5-10 min | - |
| HFmax. | 65-75% HFmax. | - | 65-75% HFmax. | - | - | 65-75% HFmax. | - |

| 6. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|----------------|---|----------|---|------------|---|---|---------|
| Trainingsdauer | 52 min | Pause | 52 min | Pause | 25 min | 62 min | Pause |
| Warm Up | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC | - |
| Training | Hauptteil: 2x15 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Hauptteil: 2x15 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | Hauptteil: 2x15 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - |
| Cool Down | Dehnen 5-10 min | - | Dehnen 5-10 min | - | - | Dehnen 5-10 min | - |
| HFmax. | 65-75% HFmax. | - | 65-75% HFmax. | - | - | 65-75% HFmax. | - |

TRAININGSPLAN

Dauer: 8 Wochen - Teil 3



| 7. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------------|---|----------|---|------------|---|---|---------|
| Trainingsdauer | 62 min | Pause | 62 min | Pause | 25 min | 62 min | Pause |
| Warm Up | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC | - |
| Training | Hauptteil: 2x20 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Hauptteil: 2x20 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - | Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | Hauptteil: 2x20 min joggen Pause: 2 min locker gehen | - |
| Cool Down | Dehnen 5-10 min | - | Dehnen 5-10 min | - | - | Dehnen 5-10 min | - |
| HFmax. | 70-80% HFmax. | - | 70-80% HFmax. | - | - | 70-80% HFmax. | - |

| 8. Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------------|------------------------------|----------|------------------------------|------------|---|---|---------|
| Trainingsdauer | 50 min | Pause | 60 min | Pause | 25 min | 50 min | Pause |
| Warm Up | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | - | Mobility Workout 5-10 min | Mobility Workout 5-10 min & 10 min Lauf ABC | - |
| Training | Dauerlauf ohne Pause | - | Dauerlauf ohne Pause | - | Rumpfstabilität trainieren z.B. mit PRIME Class/Session Core & More | Dauerlauf ohne Pause | - |
| Cool Down | Dehnen 5-10 min | - | Dehnen 5-10 min | - | - | Dehnen 5-10 min | - |
| HFmax. | 65-75% HFmax. | - | 65-75% HFmax. | - | - | 65-75% HFmax. | - |