

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.	-