

Trainingsplan für Laufanfänger

Sehr geehrter Laufanfänger,

hier ist ein für Sie erstellter Trainingsplan, der Sie befähigen soll, nach 10 Wochen Vorbereitung, 45 Minuten an einem Stück durchzulaufen.

Die Steigerungen von Woche zu Woche werden Ihnen zunächst etwas gering vorkommen. Ich bin aber der festen Überzeugung, dass es sinnvoller ist, die Laufzeiten langsam zu erhöhen, um keinen Druck zu erzeugen. Außerdem festigt sich das Erreichte ganz anders. Also bitte Geduld. 45 Minuten an einem Stück durchzulaufen - nach 10 Wochen, mit einem 0-Start, ist doch schon ganz ordentlich.

Diese Leistung legt die Basis für eine erfolgreiche Teilnahme am nächsten Landkreislauf.

Der Plan sieht drei Trainingseinheiten pro Woche vor, die Sie nach Ihren Möglichkeiten über die Woche verteilen können.

Das Eingehen muss zügig durchgeführt werden, um den Kreislauf auf die Laufbelastung einzustellen. Das Ausgehen erfolgt in einem normalen Schritt (beides ist zunächst noch Ersatz für das Ein- und Auslaufen). Die Gehpausen zwischen den Lafeinheiten werden auch in einem normalen Gehschritt durchgeführt.

Die Lafeinheiten in den ersten 10 Wochen sind grundsätzlich ruhige Dauerläufe.

Für Fragen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Mit sportlichen Grüßen

Rudolf Zettel

Leiter der LG Stadtbergen

Trainingsplan

Trainingsziel:

- Verbesserung der aeroben Ausdauer
- Nach 10 Wochen : 45 Min. ruhiger Dauerlauf

1. Woche

- 10 Min. Eingehen / 4 x 3 Min. Laufen , dazwischen 3 Min. Gehpause /10 Min. Ausgehen
- 10 Min. Eingehen / 4 x 3 Min. Laufen, dazwischen 3 Min. Gehpause /10 Min. Ausgehen
- 10 Min. Eingehen / 4 x 3 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. Gehpause /10 Min. Ausgehen

10 Min. Eingehen / 4 x 3 Min. Laufen , dazwischen 2 Min. Gehpause /10 Min. Ausgehen

2. Woche

- 10 Min. Eingehen / 4 x 3 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. Gehpause /10 Min. Ausgehen
- 10 Min. Eingehen / 3 x 5 Min. Laufen, dazwischen 3 Min. Gehpause /10 Min. Ausgehen
- 10 Min. Eingehen / 3 x 5 Min. Laufen , dazwischen 3 Min. Gehpause /10 Min. Ausgehen

3. Woche

- 10 Min. Eingehen / 1 x 7 Min Laufen., dazwischen 2 Min. Gehpause, 5 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 10 Min. Eingehen / 12 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 10 Min. Eingehen / 12 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen

4. Woche

- 10 Min. Eingehen / 12 Min. Laufen, 2 Min. Gehpause, 8 Minuten Laufen /10 Min. Ausgehen
- 10 Min. Eingehen / 20 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 10 Min. Eingehen / 20 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen

5. Woche

- 10 Min. Eingehen / 20 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. Gehpause/ 5 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 25 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 25 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen

6. Woche

- 5 Min. Eingehen / 25 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. Gehpause, 5 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 30 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 30 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen

7. Woche

- 5 Min. Eingehen / 30 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. Gehpause, 5 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 35 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 35 Min. laufen/10 Min. Ausgehen

8. Woche

- 5 Min. Eingehen / 35 Min. Laufen , dazwischen 2 Min. Gehpause, 5 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 35 Min.. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 38 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen

9. Woche

- 5 Min. Eingehen / 38 Min Laufen /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 40 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 40 Min. Laufen /10 Min. Ausgehen

10. Woche

- 5 Min. Eingehen / 42 Min. /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 42 Min. /10 Min. Ausgehen
- 5 Min. Eingehen / 45 Min. /10 Min. Ausgehen