

10-Wochen Trainingsplan für Laufanfänger und Wiedereinsteiger

Trainingsziel: 30 Minuten langsam joggen ohne Pause

Woche 1

1. Einheit: Aufwärmen, im Wechsel 60 Sekunden locker traben – 60 Sekunden flott gehen, insgesamt 4 mal, dann 2-3 Minuten Pause (entweder Dehnübungen oder langsam gehen). Das Ganze noch 2 mal Wiederholen. Abwärmen

2. Einheit: Aufwärmen, 80 Sekunden locker traben – 60 Sekunden flott gehen, insgesamt 4 mal, dann 3-4 min Gehpause oder 1-2 Muskelgruppen dehnen, das Ganze noch 2 mal wiederholen. Abwärmen

Woche 2

3. Einheit: Aufwärmen, 90 Sekunden locker traben – 60 Sekunden flott gehen insgesamt 4 mal, dann 3-4 min Gehpause oder 1-2 Muskelgruppen dehnen, das Ganze noch 2 mal wiederholen. Abwärmen

4. Einheit: Aufwärmen, 90 Sekunden locker traben – 60 Sekunden flott gehen insgesamt 5 mal, dann 3-4 min Gehpause oder 1-2 Muskelgruppen dehnen, das Ganze noch 2 mal wiederholen. Abwärmen

Woche 3

5. Einheit: Aufwärmen, 2 min traben – 2 min flott gehen insgesamt 4 mal, dann 3-4 min Gehpause oder 1-2 Muskelgruppen dehnen, das Ganze noch 2 mal wiederholen. Abwärmen

6. Einheit: Aufwärmen. Pyramidenlauf: 30 sec traben : 30 sec gehen – 45 sec traben : 45 sec gehen – 60:60 – 75:75 – 90:90 – 90:90 – 75:75 – 60:60 – 45:45 – 30:30, 3-4 min gehen oder 1-2 Muskelgruppen dehnen, das Ganze noch 2 mal wiederholen. Abwärmen.

Woche 4

7. Einheit: Aufwärmen. 2 min traben – 1 min flott gehen insgesamt 5 mal wiederholen, dann 3-4 min Gehpause oder 1-2 Muskelgruppen dehnen. Das Ganze noch 2 mal wiederholen. Abwärmen.

8. Einheit: wie 5. Einheit aus Woche 3. Wer sich müde fühlt, macht heute einen zusätzlichen Pausentag.

Woche 5

9. Einheit: Aufwärmen, 1 min traben:1 min flott gehen - 2 min traben:1 min flott gehen - 3:2 – 3:2 – 2:1 – 1:1, dann 3-4 min Gehpause oder 1-2 Muskelgruppen dehnen. Das Ganze noch 2 mal wiederholen. Abwärmen

10. Einheit: Aufwärmen. 3 min traben – 1 min flott gehen insgesamt 4 mal wiederholen, dann 3-4 min gehen oder 1-2 Muskelgruppen dehnen. Das Ganze noch 2 mal wiederholen. Abwärmen.

Woche 6

11. Einheit: Aufwärmen. 2 min traben:1 min flott gehen – 3 min traben:1 min flott gehen – 4:1 – 3:1 – 2:1, dann 3-4 min Gehpause oder 1-2 Muskelgruppen dehnen. Das Ganze noch 2 mal wiederholen. Abwärmen.

12. Einheit: wie 6. Einheit aus Woche 3. Wer sich müde fühlt, macht heute einen zusätzlichen Pausentag.

Woche 7

13. Einheit: Aufwärmen, 2 min traben:1 min flott gehen - 3 min traben:1 min flott gehen - 4:1 – 5:1 – 4:1 – 3:1 – 2:1, dann 3-4 min Gehpause oder 1-2 Muskelgruppen dehnen. Das Ganze noch 1 mal wiederholen. Abwärmen

14. Einheit: Aufwärmen. 5 min traben – 2 min flott gehen insgesamt 3 mal wiederholen, dann 3-4 min gehen oder 1-2 Muskelgruppen dehnen. Das Ganze noch 1-2 mal wiederholen. Abwärmen.

Woche 8

15. Einheit: Heute gibt es einen Pausentag zur Erholung. Obwohl Sie bis jetzt noch keine längeren Strecken am Stück durchgelaufen sind, haben Sie nun schon enorme Fortschritte gemacht. Deshalb ist in der nächsten Einheit ein Testlauf über eine längere Strecke geplant. Keine Angst davor! Sie werden sehen, ausgeruht haben Sie keine Mühe, die nächste Einheit zu bewältigen. Achten Sie aber darauf, die längeren Strecken betont langsam zu traben!

16. Einheit: Aufwärmen. 2 min traben:1 min gehen – 3 min traben:3min gehen. Dann 15 min an einem Stück langsam traben - 5 min langsam gehen – 10 min langsam traben – 3 min langsam gehen. Abwärmen.

Woche 9

17. Einheit: Aufwärmen, 8 min traben:3 min flott gehen – 8:3 – 8:3, dann 3-4 min Gehpause oder 1-2 Muskelgruppen dehnen. Anschließend 5 min traben:3 min flott gehen – 5:3 – 5:3. Dann gehen und abwärmen.

18. Einheit: Aufwärmen. 2 min langsam traben : 2 min gehen – 2 min mittelschnell laufen : 2 min gehen – 2 min schnell laufen : 2 min gehen – 2 min mittelschnell laufen : 2 min gehen – 2 min langsam traben, dann 3-4 min gehen oder 1-2 Muskelgruppen dehnen. Das Ganze noch 2 mal wiederholen. Abwärmen.

Woche 10

Heute wollen wir das Trainingsziel erreichen: 30 min Laufen am Stück ohne Pause!

19. Einheit: Aufwärmen. 3 min traben : 1 min gehen – 2 min traben – 3 min gehen. Dann 30 min langsam traben, wenn möglich an einem Stück.- 5 min gehen. Dann 3 min traben : 1 min gehen – 2 min traben. Abwärmen.

Super! Sie haben es geschafft! Von jetzt an sind Sie in der Lage, an den langsamen Laufgruppen der bestehenden Lauftreffs in und um Bayreuth herum ohne Schwierigkeiten teilzunehmen!

20. Einheit: Jetzt sind Sie an der Reihe, selbstständig weiter zu trainieren. Was würden Sie heute trainieren? Es ist gar nicht so einfach, sich ein sinnvolles Programm alleine zusammen zu stellen! Halten Sie daher, wenn möglich Kontakt zu einem der Lauftreffs. In Geselligkeit macht es mehr Spaß zu trainieren und von den erfahreneren Läufern lässt sich immer noch manches abgucken!

Viel Spaß und viel Erfolg

Jürgen Zapf