

WARM UP WOCHEN 1 (~~AB Mo. 4. Mai~~) FÜR LEISTUNGSGRUPPE I – LAUFEN

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---|----------|--|------------|---------|---|---------|
| <p>WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen. Der Kreislauf soll sich langsam an die Bewegung gewöhnen. ▶ 15 Min. Walk-/ Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen ▶ 15 Min. Durchführung von verschiedenen Dehnungs- und Mobilisationsübungen die dann im Rahmen des Lauf10! Programmes an den Ruhetagen durchgeführt werden können. Hier ist auf die richtige Ausführung der Übungen zu achten. ▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo <p>Dauer: 50 Min.</p> | Ruhetag | <p>WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo ▶ 20 Min. Walk-/Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo <p>Dauer: 30 Min.</p> | Ruhetag | Ruhetag | <p>WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo ▶ 25 Min. Walk-/Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen ▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo <p>Dauer: 40 Min.</p> | Ruhetag |

Die Woche 1 dient als Vorbereitung auf die kommenden Trainingswochen. Es geht sowohl darum den Körper auf die Belastung vorzubereiten, als auch die Rahmenbedingungen (freie Zeit zum Training schaffen, Einbauen der Trainingseinheiten in den Alltag,..) für das Programm Lauf10! zu schaffen.

Training unter Stress macht wenig Sinn. Sie haben sich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben und bei dem Programm Lauf10! mitzumachen? Dann sollten Sie sich in Ihrem Terminkalender feste Zeiten freihalten, an denen Sie trainieren können. Bitte berücksichtigen Sie bei der Planung auch das Vor- und Nachbereiten der Einheit. Dazu gehören sowohl das Umziehen und Duschen, als auch ein paar Minuten in denen Sie dem Körper die Zeit geben, sich von der

Belastung zu erholen. Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen und keinen neuen zu schaffen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.

STOPP! Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Ihrer Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN NORMALGEWICHTIG

| Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|--|----------|--|--|---------|--|---------|
| 2 | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 1 Min. Laufen Dauer: 20 Min. | Ruhetag | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 1 Min. Laufen Dauer: 20 Min. | Ruhetag | Ruhetag | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3,5 Min. Walken, 1,5 Min. Laufen Dauer: 30 Min. | Ruhetag |
| 3 | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3,5 Min. Walken, 1,5 Min. Laufen Dauer: 30 Min. | Ruhetag | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 40 Min | AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. | Ruhetag | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 50 Min. | Ruhetag |
| 4 | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 40 Min. | Ruhetag | LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 25 Min. | AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. | Ruhetag | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min. | Ruhetag |
| 5 | LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 30 Min. | Ruhetag | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 50 Min. | AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. | Ruhetag | LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 30 Min. | Ruhetag |

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN NORMALGEWICHTIG

| Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-------|---|----------|--|--|---------|---|---------|
| 6 | LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min | Ruhetag | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min. | AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. | Ruhetag | LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min. | Ruhetag |
| 7 | LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min. | Ruhetag | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min. | AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. | Ruhetag | LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min. | Ruhetag |
| 8 | LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min. | Ruhetag | LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min. | AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. | Ruhetag | WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min. | Ruhetag |
| 9 | LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 44 Min. | Ruhetag | LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min. Walken Dauer: 40 Min. | AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. | Ruhetag | LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 50 Min. | Ruhetag |

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN FÜR NORMALGEWICHTIGE

| Woche | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------|---|--|---|--|-----------------------------------|---|---------|
| 10 | LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 48 Min. | AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. | LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 48 Min. | AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. | Ruhetag | LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 60 Min. | Ruhetag |
| 11 | LAUFEN Intensität: leicht 2 x 15 Min. Laufen mit 5 Min. Walken dazwischen Dauer: 35 Min. | Ruhetag | Ruhetag | LAUFEN Intensität: leicht 15 Min. lockeres Laufen. Dauer: 15 Min. | 10 KM WALK / RUN | AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. | Ruhetag |