



Trainingsplan für 30 Minuten Laufen / Einstieg

Auf die Plätze, fertig, los! Hier findest du deinen Einsteigerplan, der es dir ermöglichen wird, nach ca. vier Wochen 30 Minuten am Stück zu laufen!

- Laufe in den ersten zwei Wochen sehr langsam und locker
- Dazwischen gehst du 1 bis 2 min. Man nennt dies „Gehpause“. Die Gehpausen zwischendurch entlasten die Gelenke, die Herzfrequenz reduziert sich.
- Wiederhole diesen Ablauf anfangs gemäß Angaben.

Das reicht für das erste Mal und ist bereits ein Jogging Anfängerplan. So bist du bereits 10 bis 15 min gejoggt und hast deinem Körper signalisiert, dass er nächstens mehr leisten soll.

Nach regelmäßigem Trainieren wirst du feststellen, dass du es locker schaffst, 10 bis 15 min zu joggen. Dein Herz-Kreislauf-System und die Muskulatur erhöhen ihre Leistungsfähigkeit, wenn du regelmäßig joggen gehst. Und irgendwann wirst du feststellen, dass deine „grosse Runde“ zur „kleinen“ wird...

Du wirst also bei solchen kleinen Trainingseinheiten nach zwei Wochen eine deutliche Leistungssteigerung erfahren, welche dich sicher beflügeln wird.

Wie geht's weiter?

- Steigere die Laufintervalle pro Trainingswoche oder wiederhole den Ablauf „Laufen-Gehen-Laufen“ häufiger.
- Auf keinen Fall die Laufintervalle UND die Laufperiodenanzahl gleichzeitig erhöhen!
- Die Gehpausen passt du nach Angaben an oder variiert sie nach Körpergefühl.
- So läufst du nun weiter.

Mit der Zeit kannst du einzelne Gehpausen auch auslassen und Laufintervalle zusammenhängen. Fühlst du dich an einem geplanten Trainingstag müde, so reduziere die Belastung oder lass die Einheit ausfallen. Einen übermüdeten Körper kann man nicht optimal trainieren und das eigene Körpergefühl sagt meist mehr als der Verstand wahrhaben will.

Und hier ist dein Trainingsplan für die kommenden vier Wochen. Danach werden wir schauen, wie dein Leistungsstand ist und noch Anpassungen oder Änderungen vornehmen.

Grundsätzlich ist es sinnvoll, dass du mindestens zwei bis dreimal in der Woche trainierst. Du kannst die Trainingstage allerdings auch ändern oder tauschen. Wenn es in deinem Zeitplan besser passt, kannst du auch zwei Trainingstage hintereinander durchführen. Danach solltest du dir aber auf jeden Fall zwei Tage Regeneration (Ruhe) gönnen.

Hört auf euren Körper und lasst es ruhig auch etwas langsamer angehen. Saubere Technik und gutes Körpergefühl gehen vor Geschwindigkeit.

Zu Beginn der Einheiten solltest du immer Übungen aus dem Lauf-ABC durchführen und dir dafür fünf Minuten Zeit nehmen. Das verbessert die Lauftechnik und ist eine gutes warmup.

Falls du Fragen oder Anmerkungen hast, schreibe diese bitte in einer Mail an bernd.mueller@tusauggen.de

Ich wünsche dir viel Spaß und eine gute Motivation

Woche	Trainingseinheit	Tempo
Montag	Ruhetag	
Dienstag	4 x 5 Minuten langsam Laufen und jeweils 2 Minuten Gehpause im Wechsel	Wenn eine Unterhaltung Problemlos möglich ist,
Mittwoch	Ruhetag evtl. Yoga oder Funktionstraining	Ist das Tempo okay
Donnerstag	6 x 4 Minuten langsam Laufen und jeweils 2 Minuten Gehpause im Wechsel	
Freitag	Ruhetag	Die Atmung sollte ruhig und gleichmäßig sein
Samstag oder Sonntag	8 x 3 Minuten langsam Laufen und jeweils 2 Minute Gehpause im Wechsel	
Woche 2	Trainingseinheit	Pace
Montag	Ruhetag	
Dienstag	5 x 5 Minuten langsam Laufen und 1 Minute Gehpause im Wechsel	Wohlfühltempo
Mittwoch	Ruhetag	
Donnerstag	7 x 4 Minuten langsam Laufen und 1 Minute Gehpause im Wechsel	Wohlfühltempo
Freitag	Ruhetag	
Samstag oder Sonntag	4 x 7 Minuten langsam Laufen und 1 Minute Gehpause im Wechsel	Wohlfühltempo
Woche 3	Trainingseinheit	Pace
Montag	Ruhetag	
Dienstag	3 x 8 Minuten langsam Laufen und 30 Sekunden Gehpause im Wechsel	Wohlfühltempo
Mittwoch	Ruhetag evtl. Yoga oder Pilates	
Donnerstag	4 x 7 Minuten langsam laufen und 30 Sekunden Gehpause im Wechsel	Wohlfühltempo
Freitag	Ruhetag	
Samstag oder Sonntag	3 x 10 Minuten langsam laufen und 1 Minute Gehpause im Wechsel	Wohlfühltempo
Woche 4	Trainingseinheit	Pace
Montag	Ruhetag	
Dienstag	3 x 12 Minuten langsam laufen und 90 Sekunden Gehpause im Wechsel	Wohlfühltempo
Mittwoch	Ruhetag evtl. Radfahren oder Schwimmen	
Donnerstag	2 x 15 Minuten langsam laufen und 1 Minute Gehpause im Wechsel	Wohlfühltempo
Freitag	Ruhetag	
Samstag oder Sonntag	30 Minuten laufen müsste jetzt möglich sein, höre aber auf deinen Körper und lege gern intuitiv kurze Gehpausen (maximal 1 Minute) ein, wenn dir danach ist	Wohlfühltempo, wenn du merkst, dass du Gehen möchtest, laufe noch zehn Schritte und lege dann eine Gehpause ein