

andaresport

Komm auf Kurs.

Trainingsplan

Vom Walking zum Jogging



Trainingsplan - Ausdauer

Vom Walking zum Jogging

Voraussetzungen:	Guter allgemeiner Gesundheitszustand, keine Verletzungen, Freigabe vom Arzt
Dauer:	12 Wochen
Umfang:	2 x wöchentlich
Ziel:	30 Minuten durchgehend laufen

Der Einstieg in das Lauftraining.

Für Trainierende mit einem geringeren Zeitbudget.

Benötigt wird eine Strecke von ca. 5 km oder kürzer. Erheblich kürzere Strecken müssten ggf. häufiger durchlaufen werden.

Der Laufschuh sollte noch etwas Profil haben und nicht gänzlich "ausgelatscht" sein. Ein brand-neuer Laufschuh ist für diese Einheit jedoch noch nicht notwendig. Planen Sie die beiden Lauftage möglichst weit auseinander (z.B. Di, Sa oder Mi, So).

Die Abkürzung "**GA1**" steht für Grundlagenausdauer in der Intensität 1 und bedeutet, dass die Intensität während der Laufabschnitte locker sein sollte und eine flüssige Konversation ermöglichen sollte. Die Intervall-Einheiten können mit einer Stoppuhr oder einer Handy-APP abgemessen werden. Die Steigerungsläufe ab Woche 11 bedeuten innerhalb von 20-30 Sekunden das Tempo permanent zu steigern und danach wieder LOCKER zu verlangsamen, ohne abrupt zu bremsen. Wenn sich der Puls wieder normalisiert hat, folgt der nächste Steigerungslauf.

Nutzen Sie diesen Plan wenn Sie zum ersten Mal strukturiert laufen wollen oder wenn Sie nach längerer Pause wieder mit dem Laufen beginnen. Wiederholen Sie einzelne Wochen, wenn Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind oder suchen Sie einen Anschlussplan, um Ihr Fitnessniveau weiter auszubauen.

Wir wünschen viel Spaß bei der Umsetzung

Einheit	Dauer
Woche 1	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
10 x (1 Minute Leichtes Laufen (GA1) und 1 Minute Gehen)	20 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
10 x (1 Minute Leichtes Laufen (GA1) und 1 Minute Gehen)	20 Minuten
Gehen	5 Minuten
Woche 2	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
7 x (2 Minuten Leichtes Laufen (GA1) und 2 Minuten Gehen)	28 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
7 x (2 Minuten Leichtes Laufen (GA1) und 2 Minuten Gehen)	28 Minuten
Gehen	5 Minuten
Woche 3	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
4 x (4 Minuten GA1 und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
4 x (4 Minuten GA1 und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten

Einheit	Dauer
Woche 4	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
4 x (4 Minuten GA1 und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
4 x (4 Minuten GA1 und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
Woche 5	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
3 x (7 Minuten GA1 und 2 Minuten Gehen)	27 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
4 x (4 Min. GA1 + 1 Min. Gehen + 3 Min. GA1 + 1 Min. Gehen)	36 Minuten
Gehen	5 Minuten
Woche 6	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
3 x (7 Minuten GA1 und 2 Minuten Gehen)	27 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
3 x (7 Minuten GA1 und 2 Minuten Gehen)	27 Minuten
Gehen	5 Minuten

Einheit	Dauer
Woche 7	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
2 x (10 Minuten GA1 und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
3 x (8 Minuten GA1 und 2 Minuten Gehen)	30 Minuten
Gehen	5 Minuten
Woche 8	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
2 x (10 Minuten GA1 und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
3 x (8 Minuten GA1 und 2 Minuten Gehen)	30 Minuten
Gehen	5 Minuten
Woche 9	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
3 x (10 Minuten GA1 und 1 Minute Gehen)	33 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
3 x (10 Minuten GA1 und 1 Minute Gehen)	33 Minuten
Gehen	5 Minuten

Einheit	Dauer
Woche 10	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
2 x (15 Minuten GA1 und 1 Minute Gehen)	32 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
2 x (15 Minuten GA1 und 1 Minute Gehen)	32 Minuten
Gehen	5 Minuten
Woche 11	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
2 x (15 Minuten GA1 und 1 Minute Gehen)	32 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
2 x (15 Minuten GA1 und 1 Minute Gehen)	32 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Gehen	5 Minuten
Woche 12	
Tag 1	
Gehen	5 Minuten
30 Minuten GA1	30 Minuten
Gehen	5 Minuten
Tag 2	
Gehen	5 Minuten
30 Minuten GA1	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Gehen	5 Minuten