

# 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:	3 x wöchentlich
Ziel:	30 Minuten durchgehend laufen

Der Einstieg in das Lauftraining.

Für Trainierende mit einem höherem Zeitbudget und der Möglichkeit für mehr Laufumfang pro Woche.

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 neuer Laufschuh ist für diese Einheit jedoch noch nicht notwendig. Planen Sie die Lauftage möglichst weit auseinander (z.B. Di, Do, So oder Mo, Mi, Sa).

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
<b>Woche 1</b>	
<b>Tag 1</b>	
Gehen	5 Minuten
10 x (1 Minute Leichtes Laufen ( <b>GA1</b> ) und 1 Minute Gehen)	20 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 2</b>	
Gehen	5 Minuten
10 x (1 Minute Leichtes Laufen ( <b>GA1</b> ) und 1 Minute Gehen)	20 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 3</b>	
Gehen	5 Minuten
6 x (1 Minute Leichtes Laufen ( <b>GA1</b> ) und 30 Sekunden Gehen)	9 Minuten
8 x (30 Sekunden Leichtes Laufen ( <b>GA1</b> ) und 1 Minute Gehen)	12 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Woche 2</b>	
<b>Tag 1</b>	
Gehen	5 Minuten
7 x (2 Minuten Leichtes Laufen ( <b>GA1</b> ) und 2 Minuten Gehen)	28 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 2</b>	
Gehen	5 Minuten
7 x (2 Minuten Leichtes Laufen ( <b>GA1</b> ) und 2 Minuten Gehen)	28 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 3</b>	
Gehen	5 Minuten
6 x (1 Minute Leichtes Laufen ( <b>GA1</b> ) und 30 Sekunden Gehen)	9 Minuten
8 x (30 Sekunden Leichtes Laufen ( <b>GA1</b> ) und 1 Minute Gehen)	12 Minuten
Gehen	5 Minuten

Einheit	Dauer
<b>Woche 3</b>	
<b>Tag 1</b>	
Gehen	5 Minuten
7 x (2 Minuten Leichtes Laufen ( <b>GA1</b> ) und 2 Minuten Gehen)	28 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 2</b>	
Gehen	5 Minuten
4 x (4 Minuten <b>GA1</b> und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 3</b>	
Gehen	5 Minuten
4 x (4 Minuten <b>GA1</b> und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Woche 4</b>	
<b>Tag 1</b>	
Gehen	5 Minuten
4 x (4 Minuten <b>GA1</b> und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 2</b>	
Gehen	5 Minuten
4 x (4 Minuten <b>GA1</b> und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 3</b>	
Gehen	5 Minuten
4 x (4 Minuten <b>GA1</b> und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten

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

Einheit	Dauer
<b>Woche 7</b>	
<b>Tag 1</b>	
Gehen	5 Minuten
2 x (10 Minuten <b>GA1</b> und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 2</b>	
Gehen	5 Minuten
3 x (8 Minuten <b>GA1</b> und 2 Minuten Gehen)	30 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 3</b>	
Gehen	5 Minuten
2 x (10 Minuten <b>GA1</b> und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Woche 8</b>	
<b>Tag 1</b>	
Gehen	5 Minuten
2 x (10 Minuten <b>GA1</b> und 2 Minuten Gehen)	24 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 2</b>	
Gehen	5 Minuten
3 x (8 Minuten <b>GA1</b> und 2 Minuten Gehen)	30 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 3</b>	
Gehen	5 Minuten
3 x (8 Minuten <b>GA1</b> und 2 Minuten Gehen)	30 Minuten
Gehen	5 Minuten

Einheit	Dauer
<b>Woche 9</b>	
<b>Tag 1</b>	
Gehen	5 Minuten
3 x (10 Minuten <b>GA1</b> und 1 Minute Gehen)	33 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 2</b>	
Gehen	5 Minuten
3 x (10 Minuten <b>GA1</b> und 1 Minute Gehen)	33 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 3</b>	
Gehen	5 Minuten
3 x (10 Minuten <b>GA1</b> und 1 Minute Gehen)	33 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Woche 10</b>	
<b>Tag 1</b>	
Gehen	5 Minuten
2 x (15 Minuten <b>GA1</b> und 1 Minute Gehen)	32 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 2</b>	
Gehen	5 Minuten
2 x (15 Minuten <b>GA1</b> und 1 Minute Gehen)	32 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 3</b>	
Gehen	5 Minuten
2 x (15 Minuten <b>GA1</b> und 1 Minute Gehen)	32 Minuten
Gehen	5 Minuten

Einheit	Dauer
<b>Woche 11</b>	
<b>Tag 1</b>	
Gehen	5 Minuten
2 x (15 Minuten <b>GA1</b> und 1 Minute Gehen)	32 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 2</b>	
Gehen	5 Minuten
2 x (15 Minuten <b>GA1</b> und 1 Minute Gehen)	32 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 3</b>	
Gehen	5 Minuten
2 x (15 Minuten <b>GA1</b> und 1 Minute Gehen)	32 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Woche 12</b>	
<b>Tag 1</b>	
Gehen	5 Minuten
30 Minuten <b>GA1</b>	30 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 2</b>	
Gehen	5 Minuten
30 Minuten <b>GA1</b>	30 Minuten
6 Steigerungen á 20-30 Sekunden	8 Minuten
Gehen	5 Minuten
<b>Tag 3</b>	
Gehen	5 Minuten
30 Minuten <b>GA1</b>	30 Minuten
Gehen	5 Minuten