TRAINING

POWERED BY
DEINE LAUFSCHULE.DE

FIRMENLAUF CHEMNITZ

6-Wochen-Trainingsplan
Von Null auf 5 km!

// FIRMENLAUF CHEMNITZ IST AM
5. SEPTEMBER 2018

Trainingsbeginn (last minute) am Mittwoch, 25. Juli

Das Geheimnis deiner Leistungssteigerung liegt in der Regelmäßigkeit der kontinuierlichen Belastungssteigerung!
Der Trainingsplan gibt dir eine Orientierung, wie du dich am besten auf den Firmenlauf vorbereiten kannst. Es ist nicht notwendig, dass du 100% der Einheiten realisierst. Wenn du ein Training aus zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht schaffst, dann lass es ausfallen und hole es auch nicht nach! Absolute Laufeinsteiger sollten auf keinen Fall mehr laufspezifisches Training durchführen als auf dem Plan steht, um Überbelastungen zu vermeiden. Damit sich Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke schnell an die „neue" Belastung gewöhnen können, versuche unbedingt zwischen den Einheiten mindestens einen Tag Pause zu machen und die Beweglichkeits- und Kraftübungen konsequent durchzuführen. Zusätzlich empfehlen wir dir den Kauf eines geeigneten Laufschuhs in einem Laufschuhfachgeschäft. Deine Gelenke werden es dir danken. Wähle lieber eine langsame Laufgeschwindigkeit und versuche, ein gleichmäßiges Tempo zu laufen.

Solltest du Fragen oder Anregungen haben, kannst du uns gerne kontaktieren: info@deine-laufschule.de

WOCHE	DATUM	WT	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
1. Woche	23.07.2018	Mo					
	24.07.2018	Di					
	25.07.2018	Mi	**// Laufen**	15	1 min laufen	1 min	Gehpause
	26.07.2018	Do					
	27.07.2018	Fr	**// Laufen** **// Beweglichkeit**	12 1	1 min laufen	1 min	Gehpause Dehnungsübung
	28.07.2018	Sa					
	29.07.2018	So	**// Laufen** **// Kraft**	5 3	1 min laufen	1 min	Gehpause Stabilitätsübung
2. Woche	30.07.2018	Mo					
	31.07.2018	Di					
	01.08.2018	Mi	**// Laufen**	8	2, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 3 min	1:30 min	Gehpause
	02.08.2018	Do					
	03.08.2018	Fr	**// Laufen** **// Beweglichkeit**	8 1	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Dehnungsübung
	04.08.2018	Sa					
	05.08.2018	So	**// Laufen** **// Kraft**	5 3	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Stabilitätsübung

WOCHE	DATUM	WT	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
3. Woche	06.08.2018	Mo					
	07.08.2018	Di					
	08.08.2018	Mi	**// Laufen**	6	3, 6, 3, 6, 3, 6 min	1:30 min	Gehpause
	09.08.2018	Do					
	10.08.2018	Fr	**// Laufen** **// Beweglichkeit**	4 1	6 min laufen	1:30 min	Gehpause Dehnungsübung
	11.08.2018	Sa					
	12.08.2018	So	**// Laufen** **// Kraft**	3 4	5 min laufen	2 min	Gehpause Stabilitätsübung
4. Woche	13.08.2018	Mo					
	14.08.2018	Di					
	15.08.2018	Mi	**// Laufen**	3	10 min laufen	4 min	Gehpause
	16.08.2018	Do					
	17.08.2018	Fr	**// Laufen** **// Beweglichkeit**	3 1	8 min laufen	4 min	Gehpause Dehnungsübung
	18.08.2018	Sa					
	19.08.2018	So	**// Laufen** **// Kraft**	2 3	8 min laufen	4 min	Gehpause Stabilitätsübung
5. Woche	20.08.2018	Mo					
	21.08.2018	Di					
	22.08.2018	Mi	**// Laufen** **// Beweglichkeit**	3 1	12 min laufen	3 min	Gehpause Dehnungsübung
	23.08.2018	Do					
	24.08.2018	Fr					
	25.08.2018	Sa	**// Laufen** **// Kraft**	3 3	9 min laufen	3 min	Gehpause Stabilitätsübung
	26.08.2018	So					
6. Woche	27.08.2018	Mo					
	28.08.2018	Di					
	29.08.2018	Mi	**// Laufen**	2	20 min laufen	6 min	Gehpause
	30.08.2018	Do					
	31.08.2018	Fr	**// Laufen** **// Beweglichkeit**	3 1	10 min laufen	2 min	Gehpause Dehnungsübung
	01.09.2018	Sa					
	02.09.2018	So	**// Laufen**	1	20 min laufen	–	–
FL	03.09.2018	Mo					
	04.09.2018	Di					
	05.09.2018	Mi	**// Firmenlauf Chemnitz**	1	5 km laufen	–	Viel Erfolg!

MIT EINEM LÄCHELN IM GESICHT INS ZIEL KOMMEN!