

TRAININGSPLAN

10 WOCHEN-PLAN



DER TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER: VON 0 AUF 5 KM!

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. Du darfst die Trainingstage innerhalb der Woche frei wählen. Wichtig ist der Pausentag. 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.



**Firmenlauf Chemnitz:
6. September 2023**

**Trainingsbeginn:
Mittwoch, 28. Juni**

10 WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER VON 0 AUF 5 KM!

WOCHE	WT	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
1. Woche 26.06. bis 02.07.	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch	// Laufen	15	1 min laufen	1 min	Gehpause
	Donnerstag					
	Freitag	// Laufen // Beweglichkeit	12 1	1 min laufen	1 min	Gehpause Dehnungsübung
	Samstag					
	Sonntag	// Laufen // Kraft	5 3	1 min laufen	1 min	Gehpause Stabilitätsübung
2. Woche 03.07. bis 09.07.	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch	// Laufen	8	2 min laufen	1:30 min	Gehpause
	Donnerstag					
	Freitag	// Laufen // Beweglichkeit	7 1	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Dehnungsübung
	Samstag					
	Sonntag	// Laufen // Kraft	4 3	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Stabilitätsübung
3. Woche 10.07. bis 16.07.	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch	// Laufen	8	2, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 3 min	1:30 min	Gehpause
	Donnerstag					
	Freitag	// Laufen // Beweglichkeit	8 1	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Dehnungsübung
	Samstag					
	Sonntag	// Laufen // Kraft	5 3	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Stabilitätsübung
4. Woche 17.07. bis 23.07.	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch	// Laufen	8	3 min laufen	1 min	Gehpause
	Donnerstag					
	Freitag	// Laufen // Beweglichkeit	6 1	3 min laufen	1 min	Gehpause Dehnungsübung
	Samstag					
	Sonntag	// Laufen // Kraft	5 4	3 min laufen	1 min	Gehpause Stabilitätsübung
5. Woche 24.07. bis 30.07.	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch	// Laufen	6	3, 6, 3, 6, 3, 6 min	1:30 min	Gehpause
	Donnerstag					
	Freitag	// Laufen // Beweglichkeit	4 1	6 min laufen	2 min	Gehpause Dehnungsübung
	Samstag					
	Sonntag	// Laufen // Kraft	3 4	5 min laufen	2 min	Gehpause Stabilitätsübung

WOCHE	WT	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
6. Woche 31.07. bis 06.08.	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch	// Laufen	4	8 min laufen	3 min	Gehpause
	Donnerstag					
	Freitag	// Laufen // Beweglichkeit	5 1	2, 10, 3, 10, 2 min	2 min	Gehpause Dehnungsübung
	Samstag					
	Sonntag	// Laufen // Kraft	3 4	5 min laufen	1:30 min	Gehpause Stabilitätsübung
7. Woche 07.08. bis 13.08.	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch	// Laufen	3	12 min laufen	3 min	Gehpause
	Donnerstag					
	Freitag	// Laufen // Beweglichkeit	3 1	8, 15, 8 min	2 min	Gehpause Dehnungsübung
	Samstag					
	Sonntag	// Laufen // Kraft	3 3	10 min laufen	4 min	Gehpause Stabilitätsübung
8. Woche 14.08. bis 20.08.	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch	// Laufen	3	10, 20, 10 min	4 min	Gehpause
	Donnerstag					
	Freitag	// Laufen // Beweglichkeit	1 1	25 min laufen	–	– Dehnungsübung
	Samstag					
	Sonntag	// Laufen // Kraft	1 3	15 min laufen	–	– Stabilitätsübung
9. Woche 21.08. bis 27.08.	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch	// Laufen	2	20 min laufen	6 min	Gehpause
	Donnerstag					
	Freitag	// Laufen // Beweglichkeit	3 1	10 min laufen	2 min	Gehpause Dehnungsübung
	Samstag					
	Sonntag	// Laufen // Kraft	1 4	20 min laufen	–	– Stabilitätsübung
10. Woche 28.08. bis 03.09.	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch	// Laufen // Beweglichkeit	2 1	20 min laufen	5 min	Gehpause Dehnungsübung
	Donnerstag					
	Freitag					
	Samstag	// Laufen	1	20 min laufen	–	–
	Sonntag					
FL	Montag					
	Dienstag					
	Mittwoch	// Firmenlauf	1	5 km laufen	–	Viel Erfolg!

**MIT EINEM LÄCHELN IM GESICHT
INS ZIEL KOMMEN!**