

10-Wochen-Plan für Ungeübte



Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Reinkommen, jeden Tag Training, Regelmäßigkeit	10' Walken, locker (Spazieren)	10' Walken, locker (Spazieren)	10' Walken, locker (Spazieren)	5-10' Walken, locker	5-10' Walken, locker	5-10' Walken, locker	10' Ruhetag: Relax
2 Verlängerung Trainingszeit, Beginn Krafttraining	15' Walken, locker	5' Ruhetag: Kraft	15' Walken, locker	20' Walken, locker	15' Walken, locker	20' Walken, locker	15' Ruhetag: Relax
3 Einführung zügiges Walken	15' Walken, locker	7' Ruhetag: Kraft	20' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	5' Walken, zügig	25' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax
4 Verlängerung zügiges Walken	10' Walken, zügig	7' Ruhetag: Kraft	25' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	10' Walken, zügig	30' Walken, locker	30' Ruhetag: Relax
5 Einführung Tripp-Trab-Laufen	15' 5' Walken/1' Laufen 2' Walken/1' Laufen 6' Walken	15' Ruhetag: Kraft	30' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	15' Walken, zügig	20' 5' Walken 3 x [1' Laufen/2' Walken] 6' Walken	30' Walken, locker
6 Verlängerung der Laufzeit	25' 10' Walken 3 x [1' Laufen/2' Walken] 6' Walken	15' Ruhetag: Kraft	35' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	20' Walken, zügig	30' 10' Walken 3 x [2' Laufen/3' Walken] 5' Walken	40' Walken, locker
7 Intensivierung Tripp-Trab-Laufen	30' 10' Walken 3 x [2' Laufen/3' Walken] 5' Walken	15' Ruhetag: Kraft	40' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	25' Walken, zügig	35' 10' Walken 3 x [3' Laufen/4' Walken] 4' Walken	50' Walken, locker
8 Verlängerung und Intensivierung des Trainings	35' 10' Walken 3 x [3' Laufen/4' Walken] 4' Walken	20' Walken, zügig	50' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	30' Walken, zügig	40' 10' Walken 3 x [4' Laufen/4' Walken] 6' Walken	60' Walken, locker
9 Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings	40' 10' Walken 3 x [4' Laufen/4' Walken] 6' Walken	25' Walken, zügig	70' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	35' Walken, zügig	50' 10' Walken 4 x [4' Laufen/3' Walken] 12' Walken	80' Walken, locker
10 Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings	50' 10' Walken 4 x [5' Laufen/3' Walken] 8' Walken	30' Walken, zügig	90' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	45' Walken, zügig	50' 10' Walken 4 x [4' Laufen/3' Walken] 12' Walken	80' Walken, locker
Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschlusslauf	40' 10' Walken 3 x [4' Laufen/4' Walken] 6' Walken	30' Walken, zügig	45' Walken, zügig	20' Ruhetag: Relax	Abschlusslauf 5 km Walken zügig, dann im Wechsel 1 km Laufen/1 km Walken ca. 120'		30' Walken, locker

Kraft bedeutet eine Trainingseinheit mit Kraftübungen
Relax bedeutet, sich explizit für Entspannung Zeit nehmen
Laufen bedeutet Tripp-Trab-Laufen

Fortsetzung des Trainings in eigener Regie oder LAUF2! →

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gewicht (kg)										
Bauchumfang* (cm)										

* Bauchumfang wird beim Ausatmen in der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenschaukel an der Seite gemessen. Also nicht unbedingt am Bauchnabel.

Bitte ankreuzen
 Habe ich das Trainingsziel erreicht?
 Wie habe ich mich während des Trainings gefühlt?
 Habe ich mich gesund und kalorienbewusst ernährt?

Weitere Infos unter abendschau.de/lauf10
 Trainingsplan entwickelt von Prof. Dr. Martin Halle

18:00 Mo. - Fr.
abendschau.de/lauf10

