



3. FIRMENLAUF KÖLN | 27.05.2010

Das Firmenevent im Rheinland!

Trainingsplan für Laufeinsteiger – von 0 auf 6 Kilometer

Der folgende Trainingsplan richtet sich an Laufanfänger und ist auf einen Zeitraum von acht Wochen ausgelegt. Das Ziel ist eine erfolgreiche Teilnahme am 3. Firmenlauf Köln. Für ein effektives Ausdauertraining sollten Sie versuchen zwei bis dreimal wöchentlich bis zu 30 Minuten zu trainieren.

Tipps für einen erfolgreichen Einstieg in das Laufen

Vor dem Training:

Sie sind Lauf-Einsteiger oder über 35 Jahre alt? Dann sollten Sie vor der (Wieder-)Aufnahme eines Lauftrainings einen Vorsorge-Check bei ihrem Hausarzt absolvieren. Vor allem bei orthopädischen und internistischen Beschwerden und einer regelmäßigen Einnahme von Medikamenten ist dieser Schritt wichtig.

Während des Trainings:

- Langsam und locker Laufen: Wählen Sie die Intensität immer so, dass Sie sich wohlfühlen.
- Wählen Sie ein Tempo bei dem Sie sich noch locker unterhalten können.
- Atmen Sie zwischendurch für ein paar Schritte durch die Nase. Ist das noch möglich stimmt das Lauftempo.
- Laufen im Vier- oder Fünf-Schritt-Rhythmus (über vier Schritte ein und über vier Schritte ausatmen) garantiert ein gesundheitsorientiertes Ausdauertraining.
- Achten Sie auf Ihre Herzfrequenz. Herzfrequenzformel dienen zur Orientierung (z. B. 170 Schl./min. - ½ Lebensalter (+/- 10 Schl./min.)). Laufanfänger liegen jedoch häufig über den gängigen Empfehlungen. Achten Sie deshalb immer auch auf die Atmung und Ihr Wohlbefinden.
- Sollten Sie Schwierigkeiten haben Ihren optimalen Trainingsbereich zu finden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt eine Trainingsempfehlungen aussprechen. Auch eine Leistungsdiagnostik hilft das richtige Lauftempo zu finden und garantiert ein effektives Ausdauertraining.

Stand: 14. April 2010

www.fila-koeln.de

WEIS SPORTEVENTS

Königswinterer Str. 409a
53639 Königswinter

Tel.: 02223 / 91 92 290
Mail: info@weis-sportevents.de
Web: www.weis-sportevents.de

präsentiert von

Rosbacher



3. FIRMIENLAUF KÖLN | 27.05.2010

Das Firmenevent im Rheinland!

Beispiel einer Trainingswoche (1. - 2. Woche):

Dienstag:

- Aufwärmen (locker Einlaufen/Gehen)
- ca. 10-15 Minuten Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 2:2, im Wechsel zwei Minuten laufen, zwei Minuten gehen)
- Cool-Down (locker Auslaufen und Dehnübungen)

Donnerstag:

- Aufwärmen (locker Einlaufen/Gehen)
- ca. 10-15 Minuten Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 2:2)
- Cool-Down (locker Auslaufen und Dehnübungen)

Sonntag:

- Aufwärmen (locker Einlaufen/Gehen)
- ca. 20 Minuten Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 2:2)
- Cool-Down (locker Auslaufen und Dehnübungen)

Beispiel einer Trainingswoche (3. Woche):

- ca. 15min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 3:1)
- ca. 15min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 3:1)
- ca. 20min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 3:1)

Beispiel einer Trainingswoche (4. Woche):

- ca. 15min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 3:1)
- ca. 20min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 4:1)
- ca. 20min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 4:1)

Beispiel einer Trainingswoche (5. Woche):

- ca. 20min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 5:1)
- ca. 20min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 5:1)
- ca. 25min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 7:1)

Stand: 14. April 2010

www.fila-koeln.de



3. FIRMENLAUF KÖLN | 27.05.2010

Das Firmenevent im Rheinland!

Beispiel einer Trainingswoche (6. Woche):

- ca. 20min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 7:1)
- ca. 25min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 9:1)
- ca. 25min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 9:1)

Beispiel einer Trainingswoche (7. Woche):

- ca. 25min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 10:2)
- ca. 25min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 10:2)
- ca. 30min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 12:2)

Beispiel einer Trainingswoche (8. Woche):

- ca. 30min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 12:2)
- ca. 30min. Intervalltraining (Laufen/Gehen im Verhältnis 15:1)
- ca. 30min. lockerer und langsamer Dauerlauf ohne Pause

Trainieren Sie die nächsten acht Wochen nach diesem Plan. Steigern Sie danach Ihr Training weiterhin über den Umfang. Das bedeutet: Selbstständig und in kleinen Schritten die Laufabschnitte verlängern. Für ein optimales gesundheitsorientiertes Ausdauertraining sind 3x45 Minuten Laufen pro Woche ausreichend. Erhöhen Sie die Intensität, besteht die Gefahr, dass Sie den Bereich des gesundheits-orientierten Ausdauertrainings verlassen.



Helenenwallstr. 12
50679 Köln
Telefon 0221/981036-0
Fax 0221/981036-6
E-Mail info@wallenborn.de
<http://www.wallenborn.de>

Stand: 14. April 2010

www.fila-koeln.de



Königswinterer Str. 409a
53639 Königswinter

Tel.: 02223 / 91 92 290
Mail: info@weis-sportevents.de
Web: www.weis-sportevents.de

