

## Trainingsplan Leistungsgruppe 1 Normalgewichtig

**LAUF10!**

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag 10:30 Forst
<p><b>1</b></p> <p>22.4 bis 28.4</p>	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	Ruhetag	<p><b>Walken / Laufen</b></p> <p><b>Intensität: leicht</b></p> <p>10 min Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik und Lockerungsübungen Der Kreislauf soll sich langsam an die Bewegung gewöhnen</p> <p>15min Walken/Run im Grundlagentempo mit jeweils 4min Walken, 1min Laufen</p> <p>15min Durchführung von verschiedenen Dehnungs- und Mobilisationsübungen die dann im Rahmen des Lauf10! an den Ruhetagen durchgeführt werden können</p> <p>10min Walken im Grundlagentempo</p> <p>Dauer: 40 Minuten</p>	Ruhetag	<p><b>Walken / Laufen</b></p> <p>5min Walken im Grundlagentempo</p> <p>15min Walk/Run mit jeweils 4min Walken und 1min Laufen</p> <p>10min Walken im Grundlagentempo</p> <p>Dauer: 30 Minuten</p>

Die Woche 1 dient als Vorbereitung auf die kommenden Trainingswochen. Es geht sowohl darum den Körper auf die Belastung vorzubereiten, als auch die Rahmenbedingungen (freie Zeit zum Training schaffen, Einbauen der Trainingseinheiten in den Alltag,...) für das Programm Lauf10! zu schaffen.

Training unter Stress macht wenig Sinn. Sie haben sich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben und bei dem Programm Lauf10! mitzumachen? Dann sollten Sie sich in Ihrem Terminkalender feste Zeiten freihalten, an denen Sie trainieren können. Bitte berücksichtigen Sie bei der Planung auch das Vor- und Nachbereiten der Einheit. Dazu gehören sowohl das Umziehen und Duschen, als auch ein paar Minuten in denen Sie dem Körper die Zeit geben, sich von der Belastung zu erholen. Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen und keinen neuen Schaffen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.

**STOPP!** Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Ihrer Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

## Trainingsplan Leistungssgruppe 1 Normalgewichtig

**LAUF 10!**

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch 19 Uhr Forst	Donnerstag	Freitag 18 Uhr Forst	Samstag	Sonntag 10:30 Forst
<b>2</b> 29.4 bis 05.5	Ruhetag	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  5min Walken im Grundlagentempo 25min Walk/Run mit jeweils 4min Walken und 1min Laufen 10min Walken im Grundlagentempo Dauer: 40 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 3min Walken, 1min Laufen  Dauer: 20 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 3min Walken, 1min Laufen  Dauer: 32 Minuten
<b>3</b> 06.5 bis 12.5	Ruhetag	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 3min Walken, 1min Laufen  Dauer: 36 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 4min Walken, 2min Laufen  Dauer: 42 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 4min Walken, 2min Laufen  Dauer: 54 Minuten
<b>4</b> 13.5 bis 19.5	Ruhetag	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 2min Walken, 3min Laufen  Dauer: 25 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 4min Walken, 2min Laufen  Dauer: 60 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 2min Walken, 3min Laufen  Dauer: 30 Minuten

# Trainingsplan Leistungssgruppe 1 Normalgewichtig



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch 19 Uhr Forst	Donnerstag	Freitag 18 Uhr Forst	Samstag	Sonntag 10:30 Forst
<b>5</b>  20.5 bis 26.5	Ruhetag	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 4min Walken, 2min Laufen  Dauer: 50 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 2min Walken, 3min Laufen  Dauer: 30 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 1min Walken, 3min Laufen  Dauer: 32 Minuten
<b>6</b>  27.5 bis 02.6	Ruhetag	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 4min Walken, 2min Laufen  Dauer: 60 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 1min Walken, 3min Laufen  Dauer: 32 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 1min Walken, 3min Laufen  Dauer: 40 Minuten
<b>7</b>  03.6 bis 09.6	Ruhetag	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 3min Walken, 2min Laufen  Dauer: 60 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 1min Walken, 3min Laufen  Dauer: 40 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 3min Walken, 5min Laufen  Dauer: 32 Minuten
<b>8</b>  10.6 bis 16.6	Ruhetag	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 3min Walken, 5min Laufen  Dauer: 32 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 3min Walken, 5min Laufen  Dauer: 40 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>  Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 3min Walken, 8min Laufen  Dauer: 44 Minuten

# Trainingsplan Leistungssgruppe 1 Normalgewichtig



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch 19 Uhr Forst	Donnerstag	Freitag 18 Uhr Forst	Samstag	Sonntag 10:30 Forst
<b>9</b> 17.6 bis 23.6	Ruhetag	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b> Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 2min Walken, 8min Laufen Dauer: 40 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b> Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 2min Walken, 8min Laufen Dauer: 50 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b> Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 2min Walken, 10min Laufen Dauer: 48 Minuten
<b>10</b> 24.6 bis 30.6	Ruhetag	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b> Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 2min Walken, 10min Laufen Dauer: 60 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b> Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 2min Walken, 8min Laufen Dauer: 50 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b> Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 2min Walken, 10min Laufen Dauer: 72 Minuten
<b>11</b> 01.7 bis 07.7	Ruhetag	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b> Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 2min Walken, 15min Laufen Dauer: 68 Minuten	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b> Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 2min Walken, 10min Laufen Dauer: 60 Minuten	Ruhetag	<b>Abschluss- lauf Ochsenfurt</b>
<b>12</b> 08.7 bis 14.7	Ruhetag	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>	Ruhetag	<b>Wolnzach</b>	Ruhetag	<b>Walken / Laufen</b>