

## Trainingsplan für den absoluten Laufanfänger

Es gibt keinen Trainingsplan, der für jeden passend ist. Jeder Mensch bringt unterschiedliche Voraussetzung (und unterschiedliches Gewicht) mit. Der eine läuft, als hätte er nie etwas anderes getan, der andere ist schon nach 5 min total erschöpft. Daher ist der von mir vorgeschlagene Trainingsplan pauschal.

*Beginnen Sie mit einem Test:* Laufen Sie ganz langsam, so dass Sie mit geschlossenen Mund entspannt durch die Nase atmen können („Laufen ohne zu Schnaufen“) – also wirklich langsam laufen. Wenn Sie weniger als 4 min durchlaufen konnten, ist dieser unten vorgeschlagene Plan für Sie geeignet. Passen Sie das Training an Ihren Körper an. Als Personal Fitness Coach unterstütze ich Sie individuell dabei.

Am Anfang eines Lauftrainings wechseln sich Gehen und lockeres Laufen ab. Die Laufeinheiten werden jede Woche gesteigert bis Sie irgendwann auch 30 min am Stück laufen können. Je nach individuellen Voraussetzungen kann das nach einem oder nach vier Monaten sein. Und noch einmal: Laufen Sie langsam. Das Herz-Kreislaufsystem ist relativ schnell trainierbar und Sie fühlen sich deshalb schnell besser. Aber bedenken Sie, dass Ihre Muskulatur, Sehnen, Bänder, Knochen und Gelenke sich auch an die neue Bewegung anpassen müssen. 30 min locker Laufen an 3 Tagen in der Woche reicht aus für eine Förderung der Gesundheit.

Woche	Montag	Mittwoch	Samstag
1	4x 2 min laufen + 3 min gehen	4x 2 min laufen + 3 min gehen	5x 2 min laufen + 3 min gehen
2	5x 2 min laufen + 2 min gehen	5x 2 min laufen + 2 min gehen	2 x 5 min laufen + 4 min gehen
3	wie in Woche 2		

### **Montag und Mittwoch in Woche 1:**

Sie wärmen sich durch leichte Gymnastik auf. Achten Sie auch auf die Vorbereitung einer tiefen Atmung. Dann beginnen Sie locker, 2 min zu laufen – dann 3 min gehen – wieder 2 min laufen – 3 min gehen – 2 min laufen – 3 min gehen – 2 min laufen. Sie machen ein Cool down durch leichte Gymnastik und Stretching.

### **Samstag in Woche 1:**

Sie wärmen sich durch leichte Gymnastik auf. Dann beginnen Sie locker, 2 min zu laufen – dann 3 min gehen – wieder 2 min laufen – 3 min gehen – 2 min laufen – 3 min gehen – 2 min laufen – 3 min gehen – 2 min laufen. Sie machen ein Cool down durch leichte Gymnastik und Stretching.

### **Montag und Mittwoch in Woche 2:**

Sie wärmen sich durch leichte Gymnastik auf. Nun laufen Sie 5 mal jeweils 2 min im Wechsel mit 2 min gehen. D.h. Sie die Gehphasen werden kürzer. Anschließend machen Sie ein Cool down durch leichte Gymnastik und Stretching.

### **Samstag in Woche 2:**

Sie wärmen sich durch leichte Gymnastik auf. Dann beginnen Sie locker 5 Min zu laufen – 4 min gehen – 5 min laufen. Cool down + Stretching

**In der 3 Woche** absolvieren Sie dasselbe Programm wie in Woche 2.

