

Trainingsplan für Fortgeschrittene Anfänger

Sie haben den Einsteiger Trainingsplan befolgt und absolviert und können jetzt 30 min am Stück durchlaufen? Herzlichen Glückwunsch! Sie können nun Ihre Leistung steigern und mit dem Trainingsplan für Fortgeschrittene Anfänger weitermachen.

Es gilt immer noch:

Es gibt keinen Trainingsplan, der für jeden passend ist. Jeder Mensch bringt unterschiedliche Voraussetzungen mit. Passen Sie Ihr Training in der Intensität und Dauer an Ihren Körper an.

Vor dem Laufen können Sie sich kurz vorbereiten, in dem Sie eine leichte Gymnastik machen. Dehnung ist nicht erforderlich. Legen Sie Wert darauf, den Oberkörper zu strecken, damit Ihre Atmung gleich intensiver wird. Gute Sauerstoffversorgung ist sehr wichtig für das Ausdauertraining.

Sie beginnen immer langsam zu laufen, wenn nötig auch erst mit Walking. Steigern Sie das Tempo langsam nach 5-6 min.

Erhöhen Sie die Trainingsdauer jede Woche um 5 min, bis Sie 45 min locker durchlaufen können. Bleiben Sie dabei in dem Gesundheits- oder Fettverbrennungspuls (Ein guter Pulsmesser beobachtet das für Sie kontinuierlich). Als Personal Fitness Coach helfe ich Ihnen dabei.

Sie können das Training auf 4 x in der Woche erhöhen, müssen das aber nicht tun. Fragen Sie sich selbst, wie weit Sie gehen möchten. Was möchten Sie erreichen? Der Gesundheit förderlich sind 3 Laufeinheiten die Woche! Möchten Sie aber Ihre Fitness gezielt steigern, sollten Sie auch das Training in Dauer und Intensität erhöhen.

Dieser Plan ist ein Vorschlag. Wie gesagt, muss ein wirklich passender Trainingsplan individuell erstellt werden. Sehen Sie die vorgegebenen Zeiten als roten Faden, der Sie anleitet. Wenn Sie sich nicht gefordert fühlen, laufen Sie etwas länger. Wenn Sie sich überfordert fühlen, laufen Sie etwas kürzer. Wenn Sie es für angemessen halten, überspringen Sie eine Trainingseinheit.



Trainingsplan für Fortgeschrittene Anfänger

Woche	Montag	Mittwoch	Freitag	Samstag
1	30 min Gesundheit	10 min Gesundheit + 10 min Fitness + 10 min Gesundheit	30 min Gesundheit	10 min Gesundheit + 10 min Fitness + 10 min Gesundheit
2	30 min Gesundheit	10 min Gesundheit + 15 min Fitness + 5 min Gesundheit	30 min Gesundheit	10 min Gesundheit + 15 min Fitness + 5 min Gesundheit
3	35 min Gesundheit	10 min Gesundheit + 15 min Fitness + 10 min Gesundheit	35 min Gesundheit	10 min Gesundheit + 15 min Fitness + 10 min Gesundheit
4	40 min Gesundheit	15 min Gesundheit + 15 min Fitness + 10 min Gesundheit	40 min Gesundheit	15 min Gesundheit + 15 min Fitness + 10 min Gesundheit
5	45 min Gesundheit	15 min Gesundheit + 15 min Fitness + 15 min Gesundheit	45 min Gesundheit	15 min Gesundheit + 15 min Fitness + 15 min Gesundheit
6	45 min Gesundheit	15 min Gesundheit + 20 min Fitness + 10 min Gesundheit	45 min Gesundheit	15 min Gesundheit + 20 min Fitness + 10 min Gesundheit

Woche 1

Beginnen Sie am Montag mit 30 Minuten Training in der Gesundheitszone. Am Mittwoch starten Sie mit 10 Minuten Training in der Gesundheitszone, gefolgt von 10 Minuten in der Fitnesszone. Schließen Sie das Tagestraining mit 10 weiteren Minuten in der Gesundheitszone ab. Das Training am Freitag entspricht dem am Montag, das am Samstag dem am Mittwoch.

Woche 2:

Sie erhöhen diese Woche die Zeit in der **Fitnesszone** um 5 min pro Trainingseinheit, während Sie die Laufzeit in der Gesundheitszone um 5 min verkürzen.

Woche 3:

Sie erhöhen diese Woche die Laufdauer in der **Gesundheitszone** um 5 min, und laufen nun jeweils 35 min.

Woche 4:

Sie erhöhen diese Woche die Laufdauer in der **Gesundheitszone** wieder um 5 min.

Woche 5:

Sie erhöhen diese Woche die Laufdauer in der **Gesundheitszone** erneut um 5 min, und laufen nun jeweils 45 min.

Woche 6:

Sie erhöhen diese Woche die Laufdauer in der **Fitnesszone** um 5 min, während Sie die Laufzeit in der Gesundheitszone um 5 min verkürzen.

