

**Trainingszeitraum:**

Oktober 2005 - 21. Mai 2006 (ca. 33 Wochen)

**Wichtige Voraussetzung:**

Sie sind gesund und können längere Zeit ohne Beschwerden (45min bis 1h) gehen!

Dieser Plan ist speziell auf Anfänger ausgerichtet und kann Ihnen lediglich einen möglichen Weg aufzeigen.

Sie sollten ihn Ihren persönlichen Bedingungen entsprechend anpassen (in Absprache mit Ihrem Gruppenleiter).

Also das Ganze bitte locker angehen und sich vor allem nicht übernehmen, das ist das Wichtigste!

Ist Laufen momentan eine zu große Belastung für ihren Körper (Herz-Kreislauf, Gelenke,...), sollten sie mit Walking beginnen.

**Ablauf des Trainingsprogramms:**

Es ist zu empfehlen, bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung in Anspruch zu nehmen, um eventuelle gesundheitliche Risiken auszuschließen.

Ihr Trainingsprogramm ist auf 33 Wochen ausgelegt. Jede zweite Woche findet ein Training mit Anleitung in der Laufgruppe statt, ansonsten trainieren sie selbstständig nach Trainingsplan.

**Durchführung der Trainingseinheiten:**

Laufen Sie zur besseren Kontrolle und Einschätzung ihrer Trainingsleistung mit Pulsgurt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die angegebenen Werte in Ihrem Trainingsplan nicht überschritten werden.

Die Laufgeschwindigkeit wird im Trainingsplan in Prozent der maximalen Herzfrequenz angegeben (wie Sie Ihre persönlichen Werte errechnen erfahren Sie am Blattende).

Sie sollten dreimal pro Woche trainieren. Am sinnvollsten gestaltet sich hierbei eine Abwechslung von Belastung und Entlastung (Trainingstag - Ruhetag).

Bei allen Trainingseinheiten sollte ein Aufwärmen, dem eigentlichen Trainingshauptteil vorangehen. Dies sollte einen Teil lockeres Bewegen (zur Erwärmung), sowie einen Teil mit Dehnübungen beinhalten. Optimal ist es ab und zu ein Kräftigungsprogramm mit Schwerpunkt Stabilisation vor dem Hauptteil des Trainings einzufügen. Am Ende jeder Trainingsbelastung sollte nochmals eine Gehphase oder lockeres Joggen (Cool Down) angegliedert werden.

**Allgemeines:**

Schauen Sie sich ihren Trainingsplan immer zwei Wochen im Voraus an, damit Sie bei Fragen auf ihren Lauftreffleiter zugehen können.

Die Trainingseinheiten, die als Gruppentraining durchgeführt werden, können sich inhaltlich von denen in ihrem Trainingsplan angegebenen, unterscheiden. Dies liegt im Ermessen ihrer Gruppenleiter.

Von Zeit zu Zeit finden sie die Angabe "Cross-Training" in ihrem Trainingsplan. Damit ist eine Alternativsportart gemeint. Bspw. Radfahren, Inline-Skaten, Schwimmen, etc....

## Erklärungen

### Lauftempo:

Das Lauftempo wird anhand ihres Pulses bestimmt. Es gibt 4 Tempostufen

Power	1	2	3	4
	<b>Prozent der maximalen Herzfrequenz: Frauen: 226 minus Lebensalter Männer 220 minus Lebensalter</b>			
	50 - 65 %	65 - 75 %	75 - 85 %	> 85 %
<b>Atmung</b>	Atmung kaum wahrnehmbar, Unterhaltung locker möglich	Atmung wahrnehmbar, Unterhaltung möglich	Atmung deutlicher wahrnehmbar, kurze Unterhaltung möglich	Atmung intensiv spürbar, Unterhaltung nur noch angestrengt möglich

Ihren persönlichen Trainingspuls berechnen sie nach folgender Formel:

$$\text{THF} = (\text{HFmax} - \text{HFRuhe}) \times \text{TB} + \text{HFRuhe}$$

THF = Trainingsherzfrequenz

HFmax = 220 bzw 226 (Frauen) Schläge pro Min. - Lebensalter

HFRuhe = Ruheherzfrequenz; TB = Trainingsbereich in Prozent

Ihre Ruheherzfrequenz bekommen Sie, indem Sie ihren Puls direkt morgens noch vor dem Aufstehen messen.

Es empfiehlt sich an drei Tagen zu messen und daraus einen Mittelwert zu bilden.

Bsp.: Eine 45-jährige Teilnehmerin mit Ruhepuls 65 würde nach folgenden Werten trainieren:

P1 (bei 50%) : THF = ((226-45) - 65) x 50% + 65 = 116 x 0,5 + 65 = 123

P2 (bei 70%) : THF = ((226-45) - 65) x 70% + 65 = 116 x 0,7 + 65 = 146

Im Trainingsplan finden sie das Feld Atmung: Tragen Sie hier bitte ein, wie Sie ihre Atmung während des Trainings wahrgenommen haben. Die Werte entsprechen den Stufen des Lauftempo. Bsp.: Sie haben ihre Atmung kaum wahrgenommen und konnten sich locker unterhalten. Dies würde Stufe 1 entsprechen. Tragen Sie also in diesem Fall eine 1 in das vorgesehene Feld ein.

Des Weiteren finden Sie ein Feld indem Sie die durchschnittliche Herzfrequenz, die Sie während ihrer Trainingseinheit hatten eintragen sollten.

Die Angaben dienen der besserern Trainingskontrolle und geben ihrem Übungsleiter wichtige Informationen über ihren Leistungsstand.

Trainingswochen 1-2		Trainingsphase: Anpassung / Anbahnung				Puls		Trainingsform		Puls	
Erklärung		Trainingsform		Langsamer Dauerlauf (1)		50 - 65 %		zügiger Dauerlauf (3)		75 - 85 %	
		lockerer Dauerlauf (2)		Trainingsinhalt		65 - 75 %		schnelle und kurze Intervalle (4)		> 85 %	
	Ruhe-puls	Gewicht			Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km		
<b>1. Woche</b>											
<b>Montag</b>			6 x 1min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (1)								
<b>Dienstag</b>											
<b>Mittwoch</b>			6 x 1min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (1)								
<b>Donnerstag</b>											
<b>Freitag</b>			5 x 1min Laufen und 5 x 2 min Laufen, dazwischen 2 min Gehpause (1)								
<b>Samstag</b>											
<b>Sonntag</b>											
Zusatz zu den Laufeinheiten				Dehnen / Kräftigen / Koordination							
<b>2. Woche</b>											
<b>Montag</b>											
<b>Dienstag</b>			6 x 2 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (1)								
<b>Mittwoch</b>											
<b>Donnerstag</b>			5 x 2 min Laufen, dazwischen 2 min Gehpause (1)								
<b>Freitag</b>			3 x 2 min Laufen und 4 x 1 min Laufen, dazwischen 2 min Gehpause (1)								
<b>Samstag</b>											
<b>Sonntag</b>											
Zusatz zu den Laufeinheiten				Dehnen / Kräftigen / Koordination							
				Bemerkungen		Atmung		Puls durchschnittlich		Zeit	
								gelaufene km (gesamt)			
								gelaufene Zeit (gesamt)			
								gelaufene km (gesamt)			
								gelaufene Zeit (gesamt)			

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 3-4		Trainingsphase: Anpassung / Anbahnung		Trainingsform		Puls		
Erklärung		Trainingsform		Puls		Puls		
		Langsamer Dauerlauf (1)		50 - 65 %	zügiger Dauerlauf (3)		75 - 85 %	
		lockerer Dauerlauf (2)		65 - 75 %	schnelle und kurze Intervalle (4)		> 85 %	
3. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	
Montag			6 x 1min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (1)					
Dienstag								
Mittwoch			6 x 1min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (1)					
Donnerstag								
Freitag			5 x 1min Laufen und 5 x 2 min Laufen, dazwischen 2 min Gehpause (1)					
Samstag								
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						
						gelaufene km (gesamt)		
						gelaufene Zeit (gesamt)		
4. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	
Montag			6 x 2 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (1)					
Dienstag								
Mittwoch			5 x 2 min Laufen, dazwischen 2 min Gehpause (1)					
Donnerstag								
Freitag			3 x 2 min Laufen und 4 x 1 min Laufen, dazwischen 2 min Gehpause (1)					
Samstag								
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						
						gelaufene km (gesamt)		
						gelaufene Zeit (gesamt)		

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 5-6		Trainingsphase: Anpassung / Anbahnung		Trainingsform		Puls	
Erklärung		Trainingsform		Puls		Puls	
		Langsamer Dauerlauf (1)		50 - 65 %		75 - 85 %	
		lockerer Dauerlauf (2)		65 - 75 %		> 85 %	
5. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit
Montag			4 x 3 min Laufen, dazwischen 4 min Gehpause (1)				
Dienstag							
Mittwoch			2 x 10 min Laufen, 5 min Gehpause (1)				
Donnerstag							
Freitag			3 x 3 min Laufen, 3 min Gehpause (1)	5 min Auslaufen			
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	gelaufene Zeit (gesamt)
						gelaufene km (gesamt)	gelaufene Zeit (gesamt)
6. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit
Montag			5 x 4 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (1)				
Dienstag							
Mittwoch			Cross-Training° (1)				
Donnerstag							
Freitag			4 x 4 min Laufen dazwischen 3 min flottes Gehen (1)				
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	gelaufene Zeit (gesamt)

°Cross-Training: Ausgleichssportart. Bspw. Radfahren, Schwimmen, Inline-Skaten...  
 Trainingsbeispiel: 45 min Radfahren, 5 x 100 m langsames Schwimmen (dazwischen 3 min Pause)

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 7-8		Trainingsphase: Anpassung / Anbahnung		Trainingsform		Puls	
Erklärung		Trainingsform		Puls		Puls	
		Langsamer Dauerlauf (1)	50 - 65 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %		
		lockerer Dauerlauf (2)	65 - 75 %	schnelle und kurze Intervalle (4)	> 85 %		
7. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit
<b>Montag</b>			4 x 3 min Laufen, dazwischen 4 min Gehpause (1)				
<b>Dienstag</b>							
<b>Mittwoch</b>			6 x 3 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (2)				
<b>Donnerstag</b>							
<b>Freitag</b>			3 x 2 min Laufen dazwischen 2 x 5 min flottes Gehen (1)				
<b>Samstag</b>							
<b>Sonntag</b>							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	
8. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit
<b>Montag</b>			5 x 4 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (1)				
<b>Dienstag</b>							
<b>Mittwoch</b>			5 x 4 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (1)				
<b>Donnerstag</b>							
<b>Freitag</b>			4 x 4 min Laufen dazwischen 3 min flottes Gehen (1)				
<b>Samstag</b>							
<b>Sonntag</b>							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 9-10		Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit			
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls
		Langsamer Dauerlauf (1)	50 - 65 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %
		lockerer Dauerlauf (2)	65 - 75 %	schnelle und kurze Intervalle (4)	> 85 %
9. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Bemerkungen	Atmung	Zeit
<b>Montag</b>		2 x 5 min und 2 x 6 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)			
<b>Dienstag</b>					
<b>Mittwoch</b>		2 x 6 min und 2 x 7 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)			
<b>Donnerstag</b>					
<b>Freitag</b>		6 x 3 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (2)			
<b>Samstag</b>					
<b>Sonntag</b>					
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination			
		gelaufene km (gesamt)		gelaufene Zeit (gesamt)	
10. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Bemerkungen	Atmung	Zeit
<b>Montag</b>		2 x 6 min und 2 x 7 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)			
<b>Dienstag</b>					
<b>Mittwoch</b>		2 x 5 min und 2 x 6 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)			
<b>Donnerstag</b>					
<b>Freitag</b>		6 x 3 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (2)			
<b>Samstag</b>					
<b>Sonntag</b>					
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination			
		gelaufene km (gesamt)		gelaufene Zeit (gesamt)	

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 11-12		Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit						
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls			
		Langsamer Dauerlauf (1)	50 - 65 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %			
		lockerer Dauerlauf (2)	65 - 75 %	schnelle und kurze Intervalle (4)	> 85 %			
11. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			3-5-7-5-3 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)					
Dienstag								
Mittwoch			5 x 5 min Laufen, dazwischen 1 min Gehpause (1)					
Donnerstag								
Freitag			3 x 5 min Laufen, dazwischen 5 min Gehpause (2)					
Samstag								
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination					
						<b>gelaufene km (gesamt)</b>		
						<b>gelaufene Zeit (gesamt)</b>		
12. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			4 x 8 min Laufen dazwischen 3 min Gehpause (1)					
Dienstag								
Mittwoch			3-5-7-5-3 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)					
Donnerstag								
Freitag			Cross-Training° (1)					
Samstag								
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination					
						<b>gelaufene km (gesamt)</b>		
						<b>gelaufene Zeit (gesamt)</b>		

°Cross-Training: Ausgleichssportart. Bspw. Radfahren, Schwimmen, Inline-Skaten...  
 Trainingsbeispiel: 45 min Radfahren, 5 x 100 m langsames Schwimmen (dazwischen 3 min Pause)

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 13-14		Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit					
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls		
		Langsamer Dauerlauf (1)	50 - 65 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %		
		lockerer Dauerlauf (2)	65 - 75 %	schnelle und kurze Intervalle (4)	> 85 %		
13. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
<b>Montag</b>			4 x 8 min Laufen dazwischen 3 min Gehpause (1)				
<b>Dienstag</b>							
<b>Mittwoch</b>			5 x 4 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (1)				
<b>Donnerstag</b>							
<b>Freitag</b>			3-5-7-5-3 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)				
<b>Samstag</b>							
<b>Sonntag</b>							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination					
14. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
<b>Montag</b>			4-8-8-4 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)				
<b>Dienstag</b>							
<b>Mittwoch</b>			5 x 4 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (2)				
<b>Donnerstag</b>							
<b>Freitag</b>			4-8-8-4 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (2)				
<b>Samstag</b>							
<b>Sonntag</b>							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination					
°Cross-Training: Ausgleichssportart. Bspw. Radfahren, Schwimmen, Inline-Skaten...							
Trainingsbeispiel: 45 min Radfahren, 5 x 100 m langsames Schwimmen (dazwischen 3 min Pause)							
					gelaufene km (gesamt)		
					gelaufene Zeit (gesamt)		

Trainingswochen 15-16		Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit						
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls			
		Langsamer Dauerlauf (1)	50 - 65 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %			
		lockerer Dauerlauf (2)	65 - 75 %	schnelle und kurze Intervalle (4)	> 85 %			
15. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			4-8-8-4 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)					
Dienstag								
Mittwoch			5 x 4 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (2)					
Donnerstag								
Freitag			4-8-8-4 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (2)					
Samstag								
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination					
16. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			4 x 8 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)					
Dienstag								
Mittwoch			20 min (1)					
Donnerstag								
Freitag	7 - 5 Laufen 2 min GP (1)		3 min Laufen 2 min Laufen 5 - 7 Laufen	Tempowechsel beachten				
Samstag	4 min GP (3)		4 min GP (4)					
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination					
				gelaufene km (gesamt)			gelaufene Zeit (gesamt)	
				gelaufene km (gesamt)			gelaufene Zeit (gesamt)	

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 17-18		Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit						
		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls			
		Langsamer Dauerlauf (1)	50 - 65 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %			
		lockerer Dauerlauf (2)	65 - 75 %	schnelle und kurze Intervalle (4)	> 85 %			
17. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			4 x 10 min Laufen dazwischen 3 min Gehpause (1)					
Dienstag								
Mittwoch			6 x 5 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (1)					
Donnerstag								
Freitag			5-8-10-8-5 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)					
Samstag								
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination					
						<b>gelaufene km (gesamt)</b>		
						<b>gelaufene Zeit (gesamt)</b>		
18. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			4 x 8 min Laufen dazwischen 3 min Gehpause (1)					
Dienstag								
Mittwoch			10 min 2 min GP	Tempowechsel beachten				
Donnerstag			6 min 2 min GP					
Freitag			3-5-7-5-3 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)					
Samstag								
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination					
						<b>gelaufene km (gesamt)</b>		
						<b>gelaufene Zeit (gesamt)</b>		

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 19-20		Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit			
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls
		Langsamer Dauerlauf (1)	50 - 65 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %
		lockerer Dauerlauf (2)	65 - 75 %	schnelle und kurze Intervalle (4)	> 85 %
19. Woche	Ruhe- puls	Gewicht	Bemerkungen	Puls durchschnittlich	Zeit
<b>Montag</b>		4 x 12 min Laufen dazwischen 3 min Gehpause (1)			
<b>Dienstag</b>					
<b>Mittwoch</b>		25 min (1)			
<b>Donnerstag</b>					
<b>Freitag</b>		5-8-10-8-5 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)			
<b>Samstag</b>					
<b>Sonntag</b>					
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination			
20. Woche	Ruhe- puls	Gewicht	Bemerkungen	Puls durchschnittlich	Zeit
<b>Montag</b>		10-15-10 min Laufen dazwischen 5 min Gehpause (1)			
<b>Dienstag</b>					
<b>Mittwoch</b>		6 x 5 min Laufen, dazwischen 3 min Gehpause (2)			
<b>Donnerstag</b>					
<b>Freitag</b>		5-8-10-8-5 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)			
<b>Samstag</b>					
<b>Sonntag</b>					
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination			
				<b>gelaufene km (gesamt)</b>	
				<b>gelaufene Zeit (gesamt)</b>	
				<b>gelaufene km (gesamt)</b>	
				<b>gelaufene Zeit (gesamt)</b>	

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 21-22		Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit			
Erklärung		Puls	Trainingsform		Puls
		50 - 65 %	zügiger Dauerlauf (3)		75 - 85 %
		65 - 75 %	schnelle und kurze Intervalle (4)		> 85 %
21. Woche	Ruhe- puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Puls durchschnittlich
<b>Montag</b>			10-15-10 min Laufen dazwischen 5 min Gehpause (1)		Zeit
<b>Dienstag</b>					
<b>Mittwoch</b>			4 x 8 min Laufen, dazwischen 5 min Gehpause		
<b>Donnerstag</b>					
<b>Freitag</b>			5-10-10-10-5 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)		
<b>Samstag</b>					
<b>Sonntag</b>					
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination		gelaufene km (gesamt)
					gelaufene Zeit (gesamt)
22. Woche	Ruhe- puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Puls durchschnittlich
<b>Montag</b>			4 x 10 min Laufen dazwischen 3 min Gehpause (1)		Zeit
<b>Dienstag</b>					
<b>Mittwoch</b>			5-10-10-10-5 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)		
<b>Donnerstag</b>					
<b>Freitag</b>			2 x 20 min Laufen dazwischen 10 min flottes Gehen (1)		
<b>Samstag</b>					
<b>Sonntag</b>					
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination		gelaufene km (gesamt)
					gelaufene Zeit (gesamt)

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 23-24		Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit						
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls			
		Langsamer Dauerlauf (1)	50 - 65 % zügiger Dauerlauf (3)		75 - 85 %			
		lockerer Dauerlauf (2)	65 - 75 % schnelle und kurze Intervalle (4)		> 85 %			
23. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			10-20-5 min Laufen dazwischen 3 min Gehpause (1)					
Dienstag								
Mittwoch			4 x 10 min Laufen dazwischen 3 min Gehpause (1)					
Donnerstag								
Freitag			5-8-10-8-5 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)					
Samstag								
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination			gelaufene km (gesamt)		
						gelaufene Zeit (gesamt)		
24. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit	Km
Montag			2 x 20 min Laufen dazwischen 10 min flottes Gehen (1)					
Dienstag								
Mittwoch			°Cross-Training, Regeneration im Vordergrund (1)					
Donnerstag								
Freitag			5 Laufen 8 min Laufen 10 Laufen 8 - 5 Laufen 2 min GP (3) 4 min GP (2) 4 min GP (2) 2 min GP (1)	Tempowechsel beachten				
Samstag								
Sonntag								
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination			gelaufene km (gesamt)		
						gelaufene Zeit (gesamt)		

°Cross-Training: Ausgleichssportart. Bspw. Radfahren, Schwimmen, Inline-Skaten...  
 Trainingsbeispiel: 45 min lockeres Radfahren, 5 x 200 m langsames Schwimmen (dazwischen 3 min Pause)

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 25-26		Trainingsphase: Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit		Trainingsform		Puls	
Erklärung		Trainingsform		Puls		Puls	
		Langsamer Dauerlauf (1)		50 - 65 % zügiger Dauerlauf (3)		75 - 85 %	
		lockerer Dauerlauf (2)		65 - 75 % schnelle und kurze Intervalle (4)		> 85 %	
25. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
Montag			10-15-10 min Laufen dazwischen 5 min Gehpause (1)				
Dienstag							
Mittwoch			4 x 8 min Laufen, dazwischen 5 min Gehpause (2)				
Donnerstag							
Freitag			5-10-10-5 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)				
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	
26. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
Montag			4 x 10 min Laufen dazwischen 3 min Gehpause (1)				
Dienstag							
Mittwoch			5-10-10-5 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)				
Donnerstag							
Freitag			2 x 20 min Laufen dazwischen 5 min flottes Gehen (1)				
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				gelaufene km (gesamt)	
						gelaufene Zeit (gesamt)	

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 27-28		Trainingsphase: Festigen des erreichten Leistungsniveaus					
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform			
		Langsamer Dauerlauf (1)	50 - 65 % zügiger Dauerlauf (3)	Puls			
		lockerer Dauerlauf (2)	65 - 75 % schnelle und kurze Intervalle (4)	75 - 85 % > 85 %			
27. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
Montag			10-20-5 min Laufen dazwischen 3 min Gehpause (1)				
Dienstag							
Mittwoch			25 min Laufen (2)				
Donnerstag							
Freitag			5-8-10-8-5 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (1)				
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination			gelaufene km (gesamt)	gelaufene Zeit (gesamt)
28. Woche	Ruhepuls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
Montag			30 min Laufen (1)				
Dienstag							
Mittwoch			°Cross-Training, Regeneration im Vordergrund (1)				
Donnerstag							
Freitag			5-8-10-8-5 min Laufen dazwischen 2 min Gehpause (3)				
Samstag							
Sonntag							
Zusatz zu den Laufeinheiten			Dehnen / Kräftigen / Koordination			gelaufene km (gesamt)	gelaufene Zeit (gesamt)

° Trainingsbeispiel: 30 min locker Fahrrad fahren, ein ausgedehnter Spaziergang, Schwimmen mit Saunabesuch, etc....

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 29-30		Trainingsphase: Festigen des erreichten Leistungsniveaus				
Erklärung		Trainingsform	Puls	Trainingsform	Puls	
		Langsamer Dauerlauf (1)	50 - 65 %	zügiger Dauerlauf (3)	75 - 85 %	
		lockerer Dauerlauf (2)	65 - 75 %	schnelle und kurze Intervalle (4)	> 85 %	
29. Woche	Ruhe- puls	Gewicht	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>						
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				
				<b>gelaufene km (gesamt)</b>		
				<b>gelaufene Zeit (gesamt)</b>		
30. Woche	Ruhe- puls	Gewicht	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Zeit
<b>Montag</b>						
<b>Dienstag</b>			Tempowechsel einbauen			
<b>Mittwoch</b>						
<b>Donnerstag</b>						
<b>Freitag</b>						
<b>Samstag</b>						
<b>Sonntag</b>						
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination				
				<b>gelaufene km (gesamt)</b>		
				<b>gelaufene Zeit (gesamt)</b>		

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswochen 31-32		Trainingsphase: Direkte Vorbereitung		Puls		Trainingsform		Puls	
		Trainingsform	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Trainingsform	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung
Erklärung		Langsamer Dauerlauf (1)	lockerer Dauerlauf (2)	50 - 65 %	zügiger Dauerlauf (3)	65 - 75 %	schnelle und kurze Intervalle (4)	75 - 85 %	> 85 %
<b>31. Woche</b>	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km		
<b>Montag</b>			30 min Laufen (1)						
<b>Dienstag</b>									
<b>Mittwoch</b>			2 x 20 min Laufen dazwischen 5 min flottes Gehen (2)						
<b>Donnerstag</b>									
<b>Freitag</b>			Laufen nach Lust und Laune, min. 40min (1)	Tempowechsel einbauen					
<b>Samstag</b>									
<b>Sonntag</b>									
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						gelaufene km (gesamt)	
								gelaufene Zeit (gesamt)	
<b>32. Woche</b>	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km		
<b>Montag</b>			Laufen nach Lust und Laune, min. 30 min (2)	Tempowechsel einbauen					
<b>Dienstag</b>									
<b>Mittwoch</b>			25 min Laufen (1)						
<b>Donnerstag</b>									
<b>Freitag</b>			40 min Laufen (1)						
<b>Samstag</b>									
<b>Sonntag</b>									
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination						gelaufene km (gesamt)	
								gelaufene Zeit (gesamt)	

## "Besser Laufen von Anfang an"

Trainingswoche 33		Trainingsphase: Direkte Vorbereitung		Puls		Trainingsform		Puls	
Erklärung		Trainingsform		Langsamer Dauerlauf (1)		zügiger Dauerlauf (3)		75 - 85 %	
		lockerer Dauerlauf (2)		65 - 75 %		schnelle und kurze Intervalle (4)		> 85 %	
33. Woche	Ruhe-puls	Gewicht	Trainingsinhalt	Bemerkungen	Atmung	Puls durchschnittlich	Km		
Montag			45 min Laufen (1)						
Dienstag									
Mittwoch									
Donnerstag			2 x 20 min Laufen dazwischen 10 min flottes Gehen (2)						
Freitag				Tempowechsel einbauen					
Samstag			Laufen nach Lust und Laune, min. 30 min (1)						
Sonntag									
Zusatz zu den Laufeinheiten		Dehnen / Kräftigen / Koordination							
						gelaufene km (gesamt)			
						gelaufene Zeit (gesamt)			



Ziel erreicht !!!

Auch weiterhin viel Spaß am Laufen und an der Bewegung !!!

Viel Erfolg !!!

