



TRAINING

POWERED BY



Trainingsplan für Einsteiger: In 6 Wochen von Null auf 5 km!

// SELBSTLÄUFER

Du bestimmst deinen Trainingsbeginn, so wie es dir passt.

Das Geheimnis deiner Leistungssteigerung liegt in der Regelmäßigkeit der kontinuierlichen Belastungssteigerung!

Der Trainingsplan gibt dir eine Orientierung, wie du dich am besten auf den Firmenlauf vorbereiten kannst. Es ist nicht notwendig, dass du 100% der Einheiten realisierst. Wenn du ein Training aus zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht schaffst, dann lass es ausfallen und hole es auch nicht nach! Absolute Laufeinsteiger

sollten auf keinen Fall mehr laufspezifisches Training durchführen als auf dem Plan steht, um Überbelastungen zu vermeiden. Damit sich Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke schnell an die „neue“ Belastung gewöhnen können, versuche unbedingt zwischen den Einheiten mindestens einen Tag Pause zu machen und die Beweglichkeits- und Kraftübungen konsequent durchzuführen.

Zusätzlich empfehlen wir dir den Kauf eines geeigneten Laufschuhs in einem Laufschuhfachgeschäft. Deine Gelenke werden es dir danken. Wähle lieber eine langsame Laufgeschwindigkeit und versuche, ein gleichmäßiges Tempo zu laufen.

Willst Du den Firmenlauf an einem Mittwoch laufen, so ist Mittwoch dein erster Trainingstag.

Bestimme also zuerst deinen bevorzugten „Wettkampf-Tag“. So ergeben sich genau 6 Wochen Vorbereitungszeit.

CHECK	TAG	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
<input type="radio"/>	1.	Laufen	15	1 min laufen	1 min	Gehpause
	2.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	3.	Laufen Beweglichkeit	12 1	1 min laufen	1 min	Gehpause Dehnungsübung
	4.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	5.	Laufen Kraft	5 3	1 min laufen	1 min	Gehpause Stabilitätsübung
	6.	Ruhetag				
	7.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	8.	Laufen	8	2:30 min laufen	1:30 min	Gehpause
	9.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	10.	Laufen Beweglichkeit	8 1	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Dehnungsübung
	11.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	12.	Laufen Kraft	5 3	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Stabilitätsübung

CHECK	TAG	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
	13.	Ruhetag				
	14.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	15.	Laufen	6	4:30 min laufen	1:30 min	Gehpause
	16.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	17.	Laufen Beweglichkeit	4 1	6 min laufen	2 min	Gehpause Dehnungsübung
	18.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	19.	Laufen Kraft	3 4	5 min laufen	2 min	Gehpause Stabilitätsübung
	20.	Ruhetag				
	21.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	22.	Laufen	3	10 min laufen	4 min	Gehpause
	23.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	24.	Laufen Beweglichkeit	3 1	8 min laufen	4 min	Gehpause Dehnungsübung
	25.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	26.	Laufen Kraft	2 3	8 min laufen	4 min	Gehpause Stabilitätsübung
	27.	Ruhetag				
	28.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	29.	Laufen	2	12 min laufen	3 min	Gehpause
	30.	Ruhetag				
	31.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	32.	Laufen Kraft	3 4	9 min laufen	3 min	Gehpause Stabilitätsübung
	33.	Ruhetag				
	34.	Ruhetag				
	35.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	36.	Laufen	2	15 min laufen	5 min	Gehpause
	37.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	38.	Laufen Beweglichkeit	3 1	10 min laufen	3 min	Gehpause Dehnungsübung
	39.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	40.	Laufen	1	20 min laufen	–	–
	41.	Ruhetag				
	42.	Ruhetag				
<input type="radio"/>	43.	SELBSTLÄUFER Firmenlauf Nordost	1	5 km laufen	–	Viel Erfolg!

**JEDER FÜR SICH UND DOCH GEMEINSAM
MIT EINEM LÄCHELN IM GESICHT INS ZIEL KOMMEN!**