TRAININGS-PLAN

EINSTEIGER

IKK BB FIRMENLAUF Potsdam

10 WOCHEN-PLAN: VOM NICHTLÄUFER ZUM FIRMENLÄUFER – EIN TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER.

Um Deine Leistung zu steigern, ist es wichtig, regelmäßig zu trainieren und dabei die Belastung nach und nach zu steigern.

Der folgende Trainingsplan bietet Dir eine Orientierung, wie Du Dich am besten auf den Firmenlauf vorbereiten kannst. Du kannst die Trainingstage innerhalb der Woche nach Deinen Wünschen wählen, aber es ist wichtig, dass Du einen Ruhetag einlegst. Wenn aus zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen ein Training nicht möglich ist, solltest Du es ausfallen lassen und nicht nachholen.
Wenn Du absoluter Laufeinsteiger bist, solltest Du nicht mehr Lauftraining absolvieren als auf dem Plan angegeben, um Überbelastungen zu vermeiden. Damit sich Deine Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke schnell an die neue Belastung gewöhnen können, solltest Du zwischen den Einheiten mindestens einen Tag Pause machen und die Beweglichkeits- und Kraftübungen konsequent durchführen.

Zusätzlich empfehlen wir Dir, in einem Laufschuhfachgeschäft geeignete Laufschuhe zu kaufen, um gut besohlt auf die Piste zu gehen. Das schont den Bewegungsapparat und beugt Verletzungen vor.

Trainingsbeginn
Dienstag, 10. März 2026

10 WOCHEN-PLAN:
VOM NICHTLÄUFER ZUM FIRMENLÄUFER

IKK BB FIRMENLAUF

Woche	Wochentag	Zeit	Trainingsinhalt	Laufminuten	Pause	Summe
1. Woche 09.03. bis 15.03.	Montag					**1:29 h** Wöchentl. Trainings-zeit
	Dienstag	21 min	**Laufen & Gehen im Wechsel**	6 x 2 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	27 min 10 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Dehnungsübungen**	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	21 min 10 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Stabilitätsübungen**	6 x 2 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Sonntag					
2. Woche 16.03. bis 22.03.	Montag					**1:42 h** Wöchentl. Trainings-zeit
	Dienstag	27 min	**Laufen & Gehen im Wechsel**	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	28 min 10 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Dehnungsübungen**	4 x 5 min joggen	2:00 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	27 min 10 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Stabilitätsübungen**	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Sonntag					
3. Woche 23.03. bis 29.03.	Montag					**1:58 h** Wöchentl. Trainings-zeit
	Dienstag	32 min	**Laufen & Gehen im Wechsel**	2, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	21 min 15 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Stabilitätsübungen**	6 x 2 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	35 min 15 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Dehnungsübungen**	5 x 5 min joggen	2:00 min Gehpause	
	Sonntag					
4. Woche 30.03. bis 05.04.	Montag					**1:39 h** Wöchentl. Trainings-zeit
	Dienstag	21 min	**Laufen & Gehen im Wechsel**	6 x 2 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	27 min 15 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Dehnungsübungen**	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	21 min 15 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Stabilitätsübungen**	6 x 2 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Sonntag					
5. Woche 06.04. bis 12.04.	Montag					**1:57 h** Wöchentl. Trainings-zeit
	Dienstag	27 min	**Laufen & Gehen im Wechsel**	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	28 min 15 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Dehnungsübungen**	4 x 5 min joggen	2:00 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	27 min 10 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Stabilitätsübungen**	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Sonntag					

Woche	Wochentag	Zeit	Trainingsinhalt	Laufminuten	Pause	Summe
6. Woche 13.04. bis 19.04.	Montag					**2:03 h** Wöchentl. Trainings-zeit
	Dienstag	27 min 10 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Dehnungsübungen**	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	25 min 15 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Stabilitätsübungen**	5 x 4 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	26 min 20 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Dehnungsübungen**	2 x 10 min joggen	3:00 min Gehpause	
	Sonntag					
7. Woche 20.04. bis 26.04.	Montag					**2:11 h** Wöchentl. Trainings-zeit
	Dienstag	30 min 15 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Stabilitätsübungen**	6 x 4 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	20 min 20 min	**Dauerlauf** **Dehnungsübungen**	20 min joggen (langsam)	keine	
	Freitag					
	Samstag	36 min 10 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Dehnungsübungen**	3 x 10 min joggen	2:00 min Gehpause	
	Sonntag					
8. Woche 27.04. bis 03.05.	Montag					**1:49 h** Wöchentl. Trainings-zeit
	Dienstag	27 min	**Laufen & Gehen im Wechsel**	8 x 2 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	30 min 15 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Dehnungsübungen**	5 x 5 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	22 min 15 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Stabilitätsübungen**	2 x 10 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Sonntag					
9. Woche 04.05. bis 10.05.	Montag					**2:36 h** Wöchentl. Trainings-zeit
	Dienstag	30 min 15 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Stabilitätsübungen**	6 x 4 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	30 min 20 min	**Dauerlauf** **Dehnungsübungen**	30 min joggen (langsam)	keine	
	Freitag					
	Samstag	51 min 10 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Dehnungsübungen**	3 x 15 min joggen	2:00 min Gehpause	
	Sonntag					
10. Woche 11.05. bis 17.05.	Montag					**1:35 h** Wöchentl. Trainings-zeit
	Dienstag	30 min 15 min	**Laufen & Gehen im Wechsel** **Stabilitätsübungen**	5 x 5 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag					
	Freitag	30 min 20 min	**Dauerlauf** **Dehnungsübungen**	30 min joggen (langsam)	keine	
	Samstag					
	Sonntag					
FL	Montag					**Viel Erfolg!**
	Dienstag	egal	**IKK BB Firmenlauf**	5 km joggen	keine	