

# TRAININGS-PLAN

## 10 WOCHEN-PLAN



FIRMENLAUF  
POTSDAM



## DER TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER: VON 0 AUF 5 KM!

**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. Du darfst die Trainingstage innerhalb der Woche frei wählen. Wichtig ist der Pausentag. 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.



**Firmenlauf Potsdam:  
23. Mai 2023**

**Trainingsbeginn:  
Dienstag, 14. März**



# 10 WOCHEN-TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER VON 0 AUF 5 KM!

WOCHE	WT	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
<b>1. Woche</b> 13.03. bis 19.03.	Montag					
	Dienstag	// Laufen	15	1 min laufen	1 min	Gehpause
	Mittwoch					
	Donnerstag	// Laufen // Beweglichkeit	12 1	1 min laufen	1 min	Gehpause Dehnungsübung
	Freitag					
	Samstag	// Laufen // Kraft	5 3	1 min laufen	1 min	Gehpause Stabilitätsübung
	Sonntag					
<b>2. Woche</b> 20.03. bis 26.03.	Montag					
	Dienstag	// Laufen	8	2 min laufen	1:30 min	Gehpause
	Mittwoch					
	Donnerstag	// Laufen // Beweglichkeit	7 1	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Dehnungsübung
	Freitag					
	Samstag	// Laufen // Kraft	4 3	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Stabilitätsübung
	Sonntag					
<b>3. Woche</b> 27.03. bis 02.04.	Montag					
	Dienstag	// Laufen	8	2, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 3 min	1:30 min	Gehpause
	Mittwoch					
	Donnerstag	// Laufen // Beweglichkeit	8 1	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Dehnungsübung
	Freitag					
	Samstag	// Laufen // Kraft	5 3	2 min laufen	1:30 min	Gehpause Stabilitätsübung
	Sonntag					
<b>4. Woche</b> 03.04. bis 09.04.	Montag					
	Dienstag	// Laufen	8	3 min laufen	1 min	Gehpause
	Mittwoch					
	Donnerstag	// Laufen // Beweglichkeit	6 1	3 min laufen	1 min	Gehpause Dehnungsübung
	Freitag					
	Samstag	// Laufen // Kraft	5 4	3 min laufen	1 min	Gehpause Stabilitätsübung
	Sonntag					
<b>5. Woche</b> 10.04. bis 16.04.	Montag					
	Dienstag	// Laufen	6	3, 6, 3, 6, 3, 6 min	1:30 min	Gehpause
	Mittwoch					
	Donnerstag	// Laufen // Beweglichkeit	4 1	6 min laufen	2 min	Gehpause Dehnungsübung
	Freitag					
	Samstag	// Laufen // Kraft	3 4	5 min laufen	2 min	Gehpause Stabilitätsübung
	Sonntag					

WOCHE	WT	INHALT	WDH.	ZEIT	PAUSE	BEMERKUNG
<b>6. Woche</b> 17.04. bis 23.04.	Montag					
	Dienstag	// Laufen	4	8 min laufen	3 min	Gehpause
	Mittwoch					
	Donnerstag	// Laufen // Beweglichkeit	5 1	2, 10, 3, 10, 2 min	2 min	Gehpause Dehnungsübung
	Freitag					
	Samstag	// Laufen // Kraft	3 4	5 min laufen	1:30 min	Gehpause Stabilitätsübung
	Sonntag					
	<b>7. Woche</b> 24.04. bis 30.04.	Montag				
Dienstag		// Laufen	3	12 min laufen	3 min	Gehpause
Mittwoch						
Donnerstag		// Laufen // Beweglichkeit	3 1	8, 15, 8 min	2 min	Gehpause Dehnungsübung
Freitag						
Samstag		// Laufen // Kraft	3 3	10 min laufen	4 min	Gehpause Stabilitätsübung
Sonntag						
<b>8. Woche</b> 01.05. bis 07.05.		Montag				
	Dienstag	// Laufen	3	10, 20, 10 min	4 min	Gehpause
	Mittwoch					
	Donnerstag	// Laufen // Beweglichkeit	1 1	25 min laufen	–	– Dehnungsübung
	Freitag					
	Samstag	// Laufen // Kraft	1 3	15 min laufen	–	– Stabilitätsübung
	Sonntag					
	<b>9. Woche</b> 08.05. bis 14.05.	Montag				
Dienstag		// Laufen	2	20 min laufen	6 min	Gehpause
Mittwoch						
Donnerstag		// Laufen // Beweglichkeit	3 1	10 min laufen	2 min	Gehpause Dehnungsübung
Freitag						
Samstag		// Laufen // Kraft	1 4	20 min laufen	–	– Stabilitätsübung
Sonntag						
<b>10. Woche</b> 15.05. bis 21.05.		Montag				
	Dienstag	// Laufen // Beweglichkeit	2 1	20 min laufen	5 min	Gehpause Dehnungsübung
	Mittwoch					
	Donnerstag					
	Freitag	// Laufen	1	20 min laufen	–	–
	Samstag					
	Sonntag					
	<b>FL</b>	Montag				
Dienstag		// Firmenlauf	1	5 km laufen	–	Viel Erfolg!

**MIT EINEM LÄCHELN IM GESICHT  
INS ZIEL KOMMEN!**