TRAI-
NINGS-
PLAN

10 WOCHEN-PLAN

AOK
FIRMENLAUF
POTSDAM

VOM NICHTLÄUFER ZUM FIRMENLÄUFER:
EIN TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER

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.

//

Firmenlauf Potsdam:
28. Mai 2024

Trainingsbeginn:
Dienstag, 19. März

10 WOCHEN-ANFÄNGERPLAN
VOM NICHTLÄUFER ZUM FIRMENLÄUFER

WOCHE	WOCHENTAG	ZEIT	TRAININGSINHALT	LAUFMINUTEN	PAUSE	SUMME
1. Woche 18.03. bis 24.03.	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 25.03. bis 31.03.	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 01.04. bis 07.04.	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 08.04. bis 14.04.	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 15.04. bis 21.04.	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 22.04. bis 28.04.	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 29.04. bis 05.05.	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 06.05. bis 12.05.	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 13.05. bis 19.05.	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 20.05. bis 26.05.	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	**// AOK Firmenlauf**	5 km joggen	keine	