

TRAININGS- PLAN

EINSTEIGER



10 WOCHEN-PLAN: VOM NICHTLÄUFER ZUM FIRMLÄUFER – 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, 18. März 2025

17. IKK BB Firmenlauf // 27. Mai 2025

10 WOCHEN-PLAN: VOM NICHTLÄUFER ZUM FIRMLÄUFER



Woche	Wochentag	Zeit	Trainingsinhalt	Laufminuten	Pause	Summe
1. Woche 17.03. bis 23.03.	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 24.03. bis 30.03.	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 31.03. bis 06.04.	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 07.04. bis 13.04.	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 14.04. bis 20.04.	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 21.04. bis 27.04.	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 28.04. bis 04.05.	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 05.05. bis 11.05.	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 12.05. bis 18.05.	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 19.05. bis 25.05.	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	