

Trainingsplan für **Laufeinsteiger**

Das Ziel dieses Zehn-Wochen-Trainingsplans ist es, dass Sie an einem der AOK-Firmenläufe mit einer Distanz von max. sechs Kilometern teilnehmen können. Die Trainingstage sind frei wählbar (Mo/Mi/Sa, Di/Do/So oder Mi/Fr/So), allerdings sollte insbesondere am Anfang immer ein Tag Pause zwischen den Laufeinheiten liegen, da sich das Herzkreislaufsystem noch an die Belastung gewöhnen muss und die Knochen, Bänder und Gelenke Regenerationszeit benötigen.

WOCHE 1:

3 Tage/Wo: 25 bis 30 Minuten zügiges Gehen (die Arme werden parallel zum Körper bewegt)

WOCHE 2:

3 Tage/Wo: 10 x 1 Minute Laufen/Gehen im Wechsel (Trainingsdauer: 20 Minuten)

WOCHE 3:

3 Tage/Wo: 12 x 1 Minute Laufen/Gehen im Wechsel (Trainingsdauer: 24 Minuten)

WOCHE 4:

3 Tage/Wo: 15 x 1 Minute Laufen/Gehen im Wechsel (Trainingsdauer: 30 Minuten)

WOCHE 5:

3 Tage/Wo: 10 x 2 Minuten Laufen mit 1 Minute Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 30 Minuten)

WOCHE 6:

3 Tage/Wo: 8 x 3 Minuten Laufen mit 1 Minute Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 32 Minuten)

WOCHE 7:

3 Tage/Wo: 5 x 5 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 35 Minuten)

WOCHE 8:

3 Tage/Wo: 4 x 8 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 40 Minuten)

WOCHE 9:

3 Tage/Wo: 3 x 12 Minuten Laufen mit 3 Minuten Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 45 Minuten)

WOCHE 10:

3 Tage/Wo: 3 x 15 Minuten Laufen mit 3 Minuten Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 45 Minuten)

WOCHE 11:

AOK-Firmenlauf, Viel Erfolg und Spaß bei der Teilnahme! (Gesamtdauer: 45 – 60 Minuten)



Für alle Neulinge empfiehlt es sich bei einem sportspezifischen Arzt einen Sport-Check-Up durchzuführen. Gibt der Arzt grünes Licht, steht dem Laufvergnügen nichts mehr im Wege.