

Trainingsplan für Einsteiger



Fit für den Landkreislauf mit der SBK

Sie sind **Laufeinsteiger** oder sind schon sehr lange abstinent? Mit Hilfe eines Trainingsplans über 8 Wochen werden Sie rechtzeitig fit für die 5 km.

Erläuterung:

2 x 2 min. laufen, 1 min. gehen = 2 min. laufen, 1 min. gehen, 2 min. laufen, 1 min. gehen

1. Woche z.B. Mo, Mi, Sa	6 x 2 min. laufen, 1 min. gehen	Gesamt: 18 min.
2. Woche z.B. Mo, Mi, Sa	6 x 3 min. laufen, 1 min. gehen	Gesamt: 24 min.
3. Woche z.B. Mo, Mi, Sa	6 x 4 min. laufen, 1 min. gehen	Gesamt: 32 min.
4. Woche, z.B. Mo und Sa Mi	6 x 4 min. laufen, 1 min. gehen 5 x 6 min. laufen, 1 min. gehen	Gesamt: 32 min. Gesamt: 35 min.
5. Woche, z.B. Mo und Sa Mi	4 x 8 min. laufen, 1 min. gehen 2 x 12 min. laufen, 3 min. gehen	Gesamt: 36 min. Gesamt: 30 min.
6. Woche, z.B. Mo und Sa Mi	3 x 12 min. laufen, 3 min. gehen 2 x 16 min. laufen, 3 min. gehen	Gesamt: 45 min. Gesamt: 38 min.
7. Woche, z.B. Mo Mi Sa	2 x 16 min. laufen, 3 min. gehen 3 x 12 min. laufen, 3 min. gehen 1 x 30 min. laufen	Gesamt: 38 min. Gesamt: 45 min.
8. Woche z.B. Mo und Sa Mi	2 x 18 min. laufen, 3 min. gehen 3 x 14 min. laufen, 3 min. gehen	Gesamt: 42 min. Gesamt: 51 min.
9. Woche z.B. Mo und Mi Sa	2 x 10 min. laufen, 1 min. gehen Landkreislauf	Gesamt: 22 min

Wichtige Tipps:

Beginnen und beenden Sie Ihr Training immer mit ein paar Minuten Gehen. Laufen Sie lieber langsam als zu schnell, am besten so, dass Sie sich noch unterhalten könnten („laufen ohne schnaufen“).

Falls die Laufumfänge für Sie zu hoch sind, dann vergrößern Sie die Gehumfänge oder walken Sie einfach. Die Systematik können Sie jedoch beibehalten.

Viel Spaß beim Trainieren wünscht Ihnen Ihre SBK!