

WARM UP WOCHEN 1 FÜR LEISTUNGSGRUPPE I – LAUFEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen. Der Kreislauf soll sich langsam an die Bewegung gewöhnen. ▶ 15 Min. Walk-/Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen ▶ 15 Min. Durchführung von verschiedenen Dehnungs- und Mobilisationsübungen die dann im Rahmen des Laufio! Programmes an den Ruhetagen durchgeführt werden können. Hier ist auf die richtige Ausführung der Übungen zu achten. ▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo <p>Dauer: 50 Min.</p>	Ruhetag	<p>WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo ▶ 20 Min. Walk-/Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo <p>Dauer: 30 Min.</p>	Ruhetag	Ruhetag	<p>WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo ▶ 25 Min. Walk-/Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen ▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo <p>Dauer: 40 Min.</p>	Ruhetag

Den Mittwoch machen wir zum Donnerstag!

Die Woche 1 dient als Vorbereitung auf die kommenden Trainingswochen. Es geht sowohl darum den Körper auf die Belastung vorzubereiten, als auch die Rahmenbedingungen (freie Zeit zum Training schaffen, Einbauen der Trainingseinheiten in den Alltag...) für das Programm Laufio! zu schaffen.

Training unter Stress macht wenig Sinn. Sie haben sich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben und bei dem Programm Laufio! mitzumachen? Dann sollten Sie sich in Ihrem Terminkalender feste Zeiten freihalten, an denen Sie trainieren können. Bitte berücksichtigen Sie bei der Planung auch das Vor- und Nachbereiten der Einheit. Dazu gehören sowohl das Umziehen und Duschen, als auch ein paar Minuten in denen Sie dem Körper die Zeit geben, sich von der

Belastung zu erholen. Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen und keinen neuen zu schaffen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.

STOPP! Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Ihrer Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN NORMALGEWICHTIG

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 1 Min. Laufen Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 1 Min. Laufen Dauer: 20 Min.	Ruhetag	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3,5 Min. Walken, 1,5 Min. Laufen Dauer: 30 Min.	Ruhetag
3	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3,5 Min. Walken, 1,5 Min. Laufen Dauer: 30 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 40 Min	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 50 Min.	Ruhetag
4	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 40 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 25 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	Ruhetag
5	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 30 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 50 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 30 Min.	Ruhetag

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN NORMALGEWICHTIG

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	Ruhetag
7	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag
8	LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	Ruhetag	LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag
9	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 44 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min. Walken Dauer: 40 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 50 Min.	Ruhetag

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN FÜR NORMALGEWICHTIGE

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 48 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 48 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 60 Min.	Ruhetag
11	Abschlusslauf Montag, 2. Juli 2018- 18:00 Uhr - Sickergrundstadion						