

TRAINING



POWERED BY
LAUFTRAINING.COM



12-Wochen-Trainingsplan

// FIRMENLAUF BRAUNSCHWEIG IST AM 22. AUGUST 2018

Trainingsbeginn (solide) am Dienstag, 5. Juni

Mit diesem Trainingsplan wirst du an die 5-Kilometer-Strecke herangeführt. Achte bei den Dauerläufen und beim Tempowechsel auf einen lockeren Schritt und eine langsame Geschwindigkeit, gerade am Anfang der Belastung. Der häufigste Fehler bei Laufeinsteigern ist ein zu schnelles Tempo. Du wirst merken, dass dir das Laufen immer leichter fällt und sich die Geschwindigkeit von ganz allein entwickelt. Wir wünschen dir viel Spaß und Erfolg für deinen Lauf.

WOCHE 1						
BELASTUNGSWOCHE						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Walking <ul style="list-style-type: none"> • 30 min zügiges Gehen • 1 x Stabilitätskreis 		Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • Lauf ABC • 20 min (1min gehen; 1 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) 		Alternativtraining <ul style="list-style-type: none"> • 60 min Rad oder • 30 min Schwimmen oder • anderes alternatives Training 	
WOCHE 2						
BELASTUNGSWOCHE						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Walking <ul style="list-style-type: none"> • 40 min zügiges Gehen • 1 x Stabilitätskreis 		Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • Lauf ABC • 24 min (1min gehen; 1 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) 		Alternativtraining <ul style="list-style-type: none"> • 60 min Rad oder • 30 min Schwimmen oder • anderes alternatives Training 	

WOCHE 3		ENTLASTUNGSWOCHE				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurz-erwärmung • 24 min (1 min gehen; 1 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) • 1 x Fußmobilitation 			Alternativ-training <ul style="list-style-type: none"> • 60 min Rad oder • 30 min Schwimmen oder • anderes alternatives Training 	
WOCHE 4		BELASTUNGSWOCHE				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurz-erwärmung • 21 min (1 min gehen; 2 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) • 2 x Stabilitätskreis 		Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurz-erwärmung • Lauf ABC • 24 min (1 min gehen; 2 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) 		Walking <ul style="list-style-type: none"> • 40 min zügiges Gehen • 1 x Fußmobilitation 	
WOCHE 5		BELASTUNGSWOCHE				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurz-erwärmung • Lauf ABC • 24 min (1 min gehen; 2 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) 		Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurz-erwärmung • 20 min (1 min gehen; 3 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) • 1 x Fußmobilitation 		Walking <ul style="list-style-type: none"> • 45 min zügiges Gehen • 2 x Stabilitätskreis 	
WOCHE 6		ENTLASTUNGSWOCHE				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurz-erwärmung • 24 min (1 min gehen; 2 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) • 2 x Fußmobilitation 			Alternativ-training <ul style="list-style-type: none"> • 60 min Rad oder • 30 min Schwimmen oder • anderes alternatives Training 	

WOCHE 7		BELASTUNGSWOCHE				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • 24 min (1 min gehen; 3 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) • 2 x Fußmobilisation 		Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • 20 min (1 min gehen; 4 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) • 2 x Stabilitätskreis 		Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • Lauf ABC • 28 min (1 min gehen; 3 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) 	
WOCHE 8		BELASTUNGSWOCHE				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • 25 min (1 min gehen; 4 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) • 2 x Stabilitätskreis 		Dauerlauf <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • Lauf ABC • 15 min Dauerlauf <p>Achte darauf, ganz langsam und locker zu laufen und gerade am Anfang nicht zu schnell zu starten.</p>		Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • 32 min (1 min gehen; 3 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) • 1 x Fußmobilisation 	
WOCHE 9		ENTLASTUNGSWOCHE				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
		Dauerlauf <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • 2 x Lauf ABC • 20 min Dauerlauf (langsam und locker) 			Alternativtraining <ul style="list-style-type: none"> • 60 min Rad oder • 30 min Schwimmen oder • anderes alternatives Training 	
WOCHE 10		BELASTUNGSWOCHE				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • 30 min (2 min gehen; 8 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) • 2 x Stabilitätskreis 		Dauerlauf <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • 25 min Dauerlauf • 1 x Fußmobilisation 		Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • Lauf ABC • 35 min (1 min gehen; 4 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) 	

WOCHE 11		BELASTUNGSWOCHE				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • 36 min (1 min gehen; 5 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) • 2 x Stabilitätskreis 		Dauerlauf <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • Lauf ABC • 25 min Dauerlauf 		Tempowechsel <ul style="list-style-type: none"> • Kurzerwärmung • 40 min (1 min gehen; 4 min langsames und lockeres Laufen im Wechsel) • 1 x Fußmobilisation 	

WOCHE 12		WETTKAMPFWOCHE				
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Walking <ul style="list-style-type: none"> • 20 min zügiges Gehen • 2 x Fußmobilisation 		Firmenlauf <ul style="list-style-type: none"> • 5 min Einlaufen • Kurzerwärmung • Lauf ABC • 5 km Firmenlauf 				