

# 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.

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

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

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

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

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