



# TRAINING

POWERED BY **BARMER**

## Trainingsplan für Einsteiger: In 6 Wochen von Null auf 5 km!

### // SELBSTLÄUFER

Du bestimmst deinen Trainingsbeginn, so wie es dir passt.

**Das Geheimnis deiner Leistungssteigerung liegt in der Regelmäßigkeit der kontinuierlichen Belastungssteigerung!**

Der Trainingsplan gibt dir eine Orientierung, wie du dich am besten auf den Firmenlauf vorbereiten kannst. Es ist nicht notwendig, dass du 100% der Einheiten realisierst. Wenn du ein Training aus zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht schaffst, dann lass es ausfallen und hole es auch nicht nach! Absolute Laufeinsteiger

sollten auf keinen Fall mehr laufspezifisches Training durchführen als auf dem Plan steht, um Überbelastungen zu vermeiden. Damit sich Muskulatur, Sehnen, Bänder und Gelenke schnell an die „neue“ Belastung gewöhnen können, versuche unbedingt zwischen den Einheiten mindestens einen Tag Pause zu machen und die Beweglichkeits- und Kraftübungen konsequent durchzuführen.

Zusätzlich empfehlen wir dir den Kauf eines geeigneten Laufschuhs in einem Laufschuhfachgeschäft. Deine Gelenke werden es dir danken. Wähle lieber eine langsame Laufgeschwindigkeit und versuche, ein gleichmäßiges Tempo zu laufen.

Willst Du den Firmenlauf an einem Mittwoch laufen, so ist Mittwoch dein erster Trainingstag.

Bestimme also zuerst deinen bevorzugten „Wettkampf-Tag“. So ergeben sich genau 6 Wochen Vorbereitungszeit.

| CHECK                 | TAG | INHALT                  | WDH.    | ZEIT            | PAUSE    | BEMERKUNG                    |
|-----------------------|-----|-------------------------|---------|-----------------|----------|------------------------------|
| <input type="radio"/> | 1.  | Laufen                  | 15      | 1 min laufen    | 1 min    | Gehpause                     |
|                       | 2.  | Ruhetag                 |         |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 3.  | Laufen<br>Beweglichkeit | 12<br>1 | 1 min laufen    | 1 min    | Gehpause<br>Dehnungsübung    |
|                       | 4.  | Ruhetag                 |         |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 5.  | Laufen<br>Kraft         | 5<br>3  | 1 min laufen    | 1 min    | Gehpause<br>Stabilitätsübung |
|                       | 6.  | Ruhetag                 |         |                 |          |                              |
|                       | 7.  | Ruhetag                 |         |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 8.  | Laufen                  | 8       | 2:30 min laufen | 1:30 min | Gehpause                     |
|                       | 9.  | Ruhetag                 |         |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 10. | Laufen<br>Beweglichkeit | 8<br>1  | 2 min laufen    | 1:30 min | Gehpause<br>Dehnungsübung    |
|                       | 11. | Ruhetag                 |         |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 12. | Laufen<br>Kraft         | 5<br>3  | 2 min laufen    | 1:30 min | Gehpause<br>Stabilitätsübung |

| CHECK                 | TAG | INHALT                                     | WDH.   | ZEIT            | PAUSE    | BEMERKUNG                    |
|-----------------------|-----|--------------------------------------------|--------|-----------------|----------|------------------------------|
|                       | 13. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
|                       | 14. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 15. | Laufen                                     | 6      | 4:30 min laufen | 1:30 min | Gehpause                     |
|                       | 16. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 17. | Laufen<br>Beweglichkeit                    | 4<br>1 | 6 min laufen    | 2 min    | Gehpause<br>Dehnungsübung    |
|                       | 18. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 19. | Laufen<br>Kraft                            | 3<br>4 | 5 min laufen    | 2 min    | Gehpause<br>Stabilitätsübung |
|                       | 20. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
|                       | 21. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 22. | Laufen                                     | 3      | 10 min laufen   | 4 min    | Gehpause                     |
|                       | 23. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 24. | Laufen<br>Beweglichkeit                    | 3<br>1 | 8 min laufen    | 4 min    | Gehpause<br>Dehnungsübung    |
|                       | 25. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 26. | Laufen<br>Kraft                            | 2<br>3 | 8 min laufen    | 4 min    | Gehpause<br>Stabilitätsübung |
|                       | 27. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
|                       | 28. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 29. | Laufen                                     | 2      | 12 min laufen   | 3 min    | Gehpause                     |
|                       | 30. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
|                       | 31. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 32. | Laufen<br>Kraft                            | 3<br>4 | 9 min laufen    | 3 min    | Gehpause<br>Stabilitätsübung |
|                       | 33. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
|                       | 34. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
|                       | 35. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 36. | Laufen                                     | 2      | 15 min laufen   | 5 min    | Gehpause                     |
|                       | 37. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 38. | Laufen<br>Beweglichkeit                    | 3<br>1 | 10 min laufen   | 3 min    | Gehpause<br>Dehnungsübung    |
|                       | 39. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 40. | Laufen                                     | 1      | 20 min laufen   | –        | –                            |
|                       | 41. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
|                       | 42. | Ruhetag                                    |        |                 |          |                              |
| <input type="radio"/> | 43. | SELBSTLÄUFER<br>Firmenlauf<br>Braunschweig | 1      | 5 km laufen     | –        | Viel Erfolg!                 |

**JEDER FÜR SICH UND DOCH GEMEINSAM  
MIT EINEM LÄCHELN IM GESICHT INS ZIEL KOMMEN!**