

Marion Krispin (Diplomsportwissenschaftlerin), Jon-Paul Hendriksen (Personal Trainer)

Anfänger Trainingsplan- Laufeinstieg für Untrainierte

Woche Nr:	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	Ruhetag	20 min zügiges Gehen	Ruhetag	20 min zügiges Gehen	Ruhetag	4x 2 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag
2	Ruhetag	4x 2 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	20 min zügiges Gehen	Ruhetag	4x 2 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag
3	Ruhetag	4x 2 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	4x 3 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-pause zwischen	Ruhetag	5x 2 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag
4	Ruhetag	4x 3 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	4x 3 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	4x 3 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag
5	Ruhetag	4x 3 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	4x 4 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	4x 3 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag
6	Ruhetag	4x 4 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	5x 3 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	4x 4 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag
7	Ruhetag	4x 4 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	4x 4 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	5x 4 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag
8	Ruhetag	5x 5 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	6x 4 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	5x 5 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag
9	Ruhetag	5x 5 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag	5x 5 Minuten Laufen 1 Minute Geh-Pause zwischen	Ruhetag	5x 6 Minuten Laufen 2 Minuten Geh-Pause zwischen	Ruhetag
10	Ruhetag	4x 7 Minuten Laufen 1 Minute Geh-Pause zwischen	Ruhetag	5x 6 Minuten Laufen 1 Minute Geh-Pause zwischen	Ruhetag	4x 7 Minuten Laufen 1 Minute Geh-Pause zwischen	Ruhetag
11	Ruhetag	4x 7 Minuten Laufen 1 Minute Geh-Pause zwischen	Ruhetag	6x 6 Minuten Laufen 1 Minute Geh-Pause zwischen	Ruhetag	4x 8 Minuten Laufen 1 Minute Geh-Pause zwischen	Ruhetag
12	Ruhetag	4x 8 Minuten Laufen 1 Minute Geh-Pause zwischen	Ruhetag	3x 9 Minuten Laufen 1 Minute Geh-Pause zwischen	Ruhetag	4x 8 Minuten Laufen 1 Minute Geh-Pause zwischen	Ruhetag

Du möchtest loslaufen!

Was solltest du beachten?

1. Gesund starten

Bevor du die Laufschuhe das erste Mal schnürst, raten wir dir, dich auf jeden Fall von einem Arzt durchchecken und die Sporttauglichkeit prüfen zu lassen.

2. Laufschuhe

Für regelmäßiges Laufen ist eine optimale Ausrüstung wichtig. Bei jedem Schritt müssen die Gelenke das 3-5fache des Körpergewichtes auffangen. Der richtige Laufschuh ist unabdingbar. Im Laufwerk lassen wir uns bei der Beratung Zeit und bieten eine videounterstützte Laufbandanalyse an.

3. Bekleidung

Viel mehr Spaß macht das Laufen mit der richtigen Bekleidung. Die neue Laufbekleidung ist atmungsaktiv und die Laufjacken lassen den Wind und den Regen nicht mehr durch. Das Körpergefühl beim Laufen ist so angenehmer und du frierst nicht mehr, weil das Wetter ‚draußen‘ bleibt.

4. Gemeinsamer Einstieg

Jeder Anfang ist schwer, in der Gruppe geht es viel leichter! Wir empfehlen dir, dich von einem Laufanfängerkurs begleiten zu lassen. Für die fortgeschrittenen Läufer bieten wir Aufbaukurse und Marathonkurse an.

5. Ziel

Was ist deine Motivation zu laufen? Möchtest du fit bleiben, für einen Marathon trainieren oder mit dem Laufen abnehmen? Die Beweggründe können ganz unterschiedlich sein, daher ist es wichtig, deine Motivation aufrecht zu erhalten und dein Training dem Ziel dementsprechend anzupassen.

6. Herzfrequenz

Zur optimalen Trainingskontrolle empfehlen wir eine Herzfrequenzuhr. Dadurch wird gewährleistet, dass du besonders am Anfang im richtigen Trainingsbereich läufst. Wenn du dich nicht entscheiden kannst, komme zu uns in den Laden, auch dazu beraten wir dich gerne!

7. Beim Laufen

Auf den Körper hören: Wenn dein Knie nach einer Weile schmerzen sollte, dann die Runde abkürzen oder komplett abbrechen, mache dann hierfür leichte Kraft- und Mobilisationsübungen, um deinen Bewegungsapparat zu stärken. Und steigere dich langsam, denn die Regeneration ist, neben dem Training, ebenso ein wichtiger Baustein im Training eines Läufers.

Wir wünschen dir einen schönen Laufeinstieg!

Dein Laufwerk-Team