



www.Laufwerk-Hamburg.de

## Laufwerk Hamburg ♦ Hoheluftchaussee 42 ♦ 20253 Hamburg

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. **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, dann teste einfach ein Modell. Unser Testsortiment steht dir zu Verfügung.

Wir wünschen dir einen schönen Laufeinstieg!

Dein Laufwerk-Team