

Die Lauf 10!-Trainingspläne



DIE LEISTUNGSKLASSEN

Die Trainingspläne werden in 3 verschiedenen Leistungsklassen angeboten:

1. Laufen	2. Laufen/Walken	3. Walken
RUNAWAYS, NORMALGEWICHTIG	LEICHT ÜBERGEWICHTIG, WIEDEREINSTEIGER, UNTRAINIERTE (BMI 25 - 30)	ÜBERGEWICHTIG, VÖLLIG UNTRAINIERTE, (BMI ab 30)

Der BMI errechnet sich nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht}}{\text{Größe} \times \text{Größe}}$$

Die Angabe des Gewichtes erfolgt in Kilogramm, die Größe wird in Meter angegeben.

WARM UP WOCHEN 1 (AB MO. 2. MAI) FÜR LEISTUNGSGRUPPE I – LAUFEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen. Der Kreislauf soll sich langsam an die Bewegung gewöhnen. ▶ 15 Min. Walk-/ Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen ▶ 15 Min. Durchführung von verschiedenen Dehnungs- und Mobilisationsübungen die dann im Rahmen des Laufhol Programmes an den Ruhetagen durchgeführt werden können. Hier ist auf die richtige Ausführung der Übungen zu achten. ▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo <p>Dauer: 50 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo ▶ 20 Min. Walk-/Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo ▶ 25 Min. Walk-/Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen ▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo <p>Dauer: 40 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>

Die Woche 1 dient als Vorbereitung auf die kommenden Trainingswochen. Es geht sowohl darum den Körper auf die Belastung vorzubereiten, als auch die Rahmenbedingungen (freie Zeit zum Training schaffen, Einbauen der Trainingseinheiten in den Alltag...) für das Programm Laufio! zu schaffen.

Training unter Stress macht wenig Sinn. Sie haben sich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben und bei dem Programm Laufio! mitzumachen? Dann sollten Sie sich in Ihrem Terminkalender feste Zeiten freihalten, an denen Sie trainieren können. Bitte berücksichtigen Sie bei der Planung auch das Vor- und Nachbereiten der Einheit. Dazu gehören sowohl das Umziehen und Duschen, als auch ein paar Minuten in denen Sie dem Körper die Zeit geben,

sich von der Belastung zu erholen. Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen und keinen neuen zu schaffen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.

STOPPI Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Ihrer Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN NORMALGEWICHTIG

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 1 Min. Laufen Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 1 Min. Laufen Dauer: 20 Min.	Ruhetag	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 2,5 Min. Walken, 1,5 Min. Laufen Dauer: 30 Min.	Ruhetag
3	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 2,5 Min. Walken, 1,5 Min. Laufen Dauer: 30 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 40 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 50 Min.	Ruhetag
4	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 40 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 25 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	Ruhetag
5	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 30 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 50 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 30 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 30 Min.	Ruhetag

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN NORMALGEWICHTIG

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	Ruhetag
7	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag
8	LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	Ruhetag	LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag
9	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 44 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min. Walken Dauer: 40 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 50 Min.	Ruhetag

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN FÜR NORMALGEWICHTIGE

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 48 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 48 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	LAUFEN / WALKEN Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 60 Min.	Ruhetag
11	LAUFEN Intensität: leicht 2 x 15 Min. Laufen mit 5 Min. Walken dazwischen Dauer: 35 Min.	Ruhetag	Ruhetag	LAUFEN Intensität: leicht 15 Min. lockeres Laufen. Dauer: 15 Min.	10 KM WALK / RUN	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag

WARM UP (AB MO. 2. MAI) FÜR LEISTUNGSGRUPPE 2 – LAUFEN/WALKEN BMI 25 – 30

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>WALKEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen. Der Kreislauf soll sich langsam an die Bewegung gewöhnen. ▶ 15 Min. Walken ▶ 15 Min. Durchführung von verschiedenen Dehnungs- und Mobilisationsübungen die dann im Rahmen des Laufrol Programmes an den Ruhetagen durchgeführt werden können. Hier ist auf die richtige Ausführung der Übungen zu achten. ▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo <p>Dauer: 50 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>WALKEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 Min. sehr langsam Walken im regenerativen Bereich ▶ 20 Min. Walken im Grundlagenausdauerbereich. ▶ 5 Min. Ausgehen mit Lockerungsübungen <p>Dauer: 30 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>WALKEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen ▶ 20 Min. Walken im Grundlagentempo ▶ 10 Min. Ausgehen mit Lockerungsübungen <p>Dauer: 40 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>

Die Woche 1 dient als Vorbereitung auf die kommenden Trainingswochen. Es geht sowohl darum den Körper auf die Belastung vorzubereiten, als auch die Rahmenbedingungen (freie Zeit zum Training schaffen, Einbauen der Trainingseinheiten in den Alltag,...) für das Programm Laufrol! zu schaffen.

Training unter Stress macht wenig Sinn. Sie haben sich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben und bei dem Programm Laufrol! mitzumachen? Dann sollten Sie sich in Ihrem Terminkalender feste Zeiten freihalten, an denen Sie trainieren können. Bitte berücksichtigen Sie bei der Planung auch das Vor- und Nachbereiten der Einheit. Dazu gehören sowohl das Umziehen und Duschen, als auch ein paar Minuten in denen Sie dem Körper die Zeit geben,

sich von der Belastung zu erholen. Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen und keinen neuen zu schaffen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.

STOPPI Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Ihrer Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 2 – WALKEN/LAUFEN BMI 25–30

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	WALKEN Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo Dauer: 25 Min.	Ruhetag	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 30 Min.	Ruhetag
3	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 11 Min. Walken ▶ 4 x (1 Min. Laufen, 5 Min. Walken) Dauer: 35 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 2 Min. Laufen ▶ 10 Min. Walken ▶ 2 Min. Laufen ▶ 11 Min. Walken Dauer: 35. Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht 8 x (4 Min. Walken, 1 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	Ruhetag
4	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 5 x (2 Min. Laufen, 5 Min. Walken) Dauer: 45 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 5 x (2 Min. Laufen, 4 Min. Walken) Dauer: 40 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 5 x (2 Min. Laufen, 4 Min. Walken) ▶ 10 Min. Walken Dauer: 50 Min.	Ruhetag
5	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 12 Min. Walken ▶ 4 x (3 Min. Laufen, 4 Min. Walken) Dauer: 40 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 5 x (2 Min. Laufen, 4 Min. Walken) ▶ 10 Min. Walken Dauer: 50 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 15 Min. Walken ▶ 5 x (3 Min. Laufen, 4 Min. Walken) Dauer: 50 Min.	Ruhetag

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 2 – WALKEN/LAUFEN BMI 25–30

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 3 x 5 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen ▶ 10 Min. Walken Dauer: 45 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht/mittel ▶ 10 Min. Walken mit leichter Intensität ▶ 4 x 4 Min. Laufen bei leichter Intensität mit jew. 4 Min. Walken bei mittlerer Intensität ▶ 12 Min. Walken bei leichter Intensität Dauer: 50 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 15 Min. Walken ▶ 2 x 5 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 20 Min. Walken Dauer: 60 Min.	Ruhetag
7	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 4 x 5 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen ▶ 10 Min. Walken Dauer: 55 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht/ mittel ▶ 10 Min. Walken mit leichter Intensität ▶ 5 x 4 Min. Laufen bei leichter Intensität mit jeweils 4 Min. Walken bei mittlerer Intensität. ▶ 14 Min. Walken bei leichter Intensität Dauer: 60 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 15 Min. Walken ▶ 4 x 5 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen ▶ 20 Min. Walken Dauer: 70 Min.	Ruhetag
8	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 3 x 8 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 11 Min. Walken Dauer: 55 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: sehr leicht Keine Walkeinheit zur Regeneration. Dauer: 30 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN / LAUFEN Intensität: leicht ▶ 15 Min. Walken ▶ 2 x 8 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 21 Min. Walken Dauer: 75 Min.	Ruhetag

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 2 – WALKEN/LAUFEN BMI 25–30

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	WALKEN/LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 3 x 10 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 10 Min. Walken Dauer: 60 Min.	Ruhetag	WALKEN/LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken mit leichter Intensität ▶ 3 x 8 Min. Laufen bei leichter Intensität mit jeweils 4 Min. Walken bei mittlerer Intensität. ▶ 13 Min. Walken bei leichter Intensität Dauer: 47 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN/LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 3 x 10 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 10 Min. Walken Dauer: 60 Min.	Ruhetag
10	WALKEN/LAUFEN Intensität: leicht ▶ 5 Min. Walken ▶ 4 x 10 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 5 Min. Walken Dauer: 65 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min	Ruhetag	WALKEN/LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 2 x 12 Min. Laufen mit 6 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken Dauer: 50 Min.	Ruhetag	WALKEN/LAUFEN Intensität: leicht ▶ 5 Min. Walken ▶ 4 x 10 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 5 Min. Walken Dauer: 65 Min.	Ruhetag
11	WALKEN/LAUFEN Intensität: leicht ▶ 5 Min. Walken ▶ 2 x 10 Min. Laufen mit 5 Min. Walking dazwischen. ▶ 10 Min. Walken Dauer: 40 Min.	Ruhetag	Ruhetag	WALKEN/LAUFEN Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 2 x 3 Min. Laufen mit 4 Min. Walking dazwischen. ▶ 10 Min. Walken Dauer: 30 Min	10 KM WALK / RUN	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag

WARM UP (AB MO. 2. MAI) FÜR LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>WALKEN Intensität: leicht</p> <p>► Walken im Wohlfühltempo</p> <p>Dauer: 10 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>WALKEN Intensität: leicht</p> <p>► Walken im Wohlfühltempo</p> <p>Dauer: 10 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>Ruhetag</p>	<p>WALKEN Intensität: leicht</p> <p>► Walken im Wohlfühltempo</p> <p>Dauer: 15 Min.</p>	<p>Ruhetag</p>

Die Woche 1 dient als Vorbereitung auf die kommenden Trainingswochen. Es geht sowohl darum den Körper auf die Belastung vorzubereiten, als auch die Rahmenbedingungen (freie Zeit zum Training schaffen, Einbauen der Trainingseinheiten in den Alltag...) für das Programm Laufio! zu schaffen.

Training unter Stress macht wenig Sinn. Sie haben sich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben und bei dem Programm Laufio! mitzumachen? Dann sollten Sie sich in Ihrem Terminkalender feste Zeiten freihalten, an denen Sie trainieren können. Bitte berücksichtigen Sie bei der Planung auch das Vor- und Nachbereiten der Einheit. Dazu gehören sowohl das Umziehen und Duschen, als auch ein paar Minuten in denen Sie dem Körper die Zeit geben,

sich von der Belastung zu erholen. Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen und keinen neuen zu schaffen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.

STOPPI Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Ihrer Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	<p>Walken im Wohlfühltempo Dauer: 15 Min.</p>	Ruhetag	<p>Walken Dauer: 15 Min.</p>	<p>AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.</p>	Ruhetag	<p>▶ 5 Min. Walken 3 mal: ▶ 1 Min. Trip-Trap ▶ 5 Min. Walken ▶ 5 Min. Walken Dauer: 38 Min.</p>	Ruhetag
3	<p>▶ 10 Min. Walken 3 mal: ▶ 2 Min. Trip-Trap ▶ 5 Min. Walken ▶ 5 Min. Walken Dauer: 38 Min.</p>	Ruhetag	<p>Walken Dauer: 20 Min.</p>	<p>AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.</p>	Ruhetag	<p>▶ 5 Min. Walken 4 mal: ▶ 2 Min. Trip-Trap ▶ 5 Min. Walken ▶ 5 Min. Walken Dauer: 38 Min.</p>	Ruhetag
4	<p>▶ 10 Min. Walken 4 mal: ▶ 2 Min. Trip-Trap ▶ 5 Min. Walken ▶ 5 Min. Walken Dauer: 42 Min.</p>	Ruhetag	<p>Walken Dauer: 25 Min.</p>	<p>AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.</p>	Ruhetag	<p>▶ 10 Min. Walken 5 mal: ▶ 2 Min. Trip-Trap ▶ 5 Min. Walken ▶ 5 Min. Walken Dauer: 50 Min.</p>	Ruhetag

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Walken 4 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 3 Min. Trip-Trap ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken Dauer: 52 Min. 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> Walken Dauer: 30 Min. 	<ul style="list-style-type: none"> AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 15 Min. Walken 4 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 3 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken Dauer: 57 Min. 	Ruhetag
6	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Walken 2 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 4 Min. Trip-Trap ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken Dauer: 38 Min. 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 35 Min. 	<ul style="list-style-type: none"> AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 15 Min. Walken 3 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 4 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken Dauer: 52 Min. 	Ruhetag
7	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Walken 3 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 Min. Trip-Trap ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken Dauer: 50 Min. 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 35 Min. 	<ul style="list-style-type: none"> AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min. 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 15 Min. Walken 3 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 6 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken Dauer: 58 Min. 	Ruhetag

TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Walken 3 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 7 Min. Trip-Trap ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken <i>Dauer: 50 Min.</i> 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> Walken im Wohlfühltempo. <i>Dauer: 45 Min.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. <i>Dauer: 20 Min.</i> 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Walken 3 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 7 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken <i>Dauer: 50 Min.</i> 	Ruhetag
9	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Walken 3 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 8 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken <i>Dauer: 50 Min.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. <i>Dauer: 20 Min.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Walken/Laufen im Wohlfühltempo. <i>Dauer: 50 Min.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. <i>Dauer: 20 Min.</i> 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 Min. Walken 3 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken ▶ 5 Min. Walken <i>Dauer: 55 Min.</i> 	Ruhetag
10	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Walken 2 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 12 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken <i>Dauer: 54 Min.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. <i>Dauer: 20 Min.</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Laufen/Walken <i>Dauer: 60 Min.</i> 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Walken 2 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 13 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken <i>Dauer: 50 Min.</i> 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Walken 2 mal: <ul style="list-style-type: none"> ▶ 15 Min. Laufen ▶ 5 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken <i>Dauer: 60 Min.</i>



TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
11	Walken/Laufen im Wohlfühltempo Dauer: 35 Min.	Ruhetag	Ruhetag	Lockeres Walken zur Vorbereitung auf 10 km-Lauf Dauer: 15 Min.	10 KM WALK / RUN	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag

Trainingsprotokolle



WARM UP (AB MO. 5. MAI) FÜR LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN BMI AB 30 +

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p>WALKEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen. Der Kreislauf soll sich langsam an die Bewegung gewöhnen. ▶ 15 Min. Walken ▶ 15 Min. Durchführung von verschiedenen Dehnungs- und Mobilisationsübungen die dann im Rahmen des Laufiol Programmes an den Ruhetagen durchgeführt werden können. Hier ist auf die richtige Ausführung der Übungen zu achten. ▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo <p>Dauer: 50 Min.</p>	Ruhetag	<p>WALKEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 Min. sehr langsam Walken im regenerativen Bereich ▶ 20 Min. Walken im Grundlagenausdauerbereich. ▶ 5 Min. Ausgehen mit Lockerungsübungen <p>Dauer: 30 Min.</p>	Ruhetag	Ruhetag	<p>WALKEN Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen ▶ 20 Min. Walken im Grundlagentempo ▶ 10 Min. Ausgehen mit Lockerungsübungen <p>Dauer: 40 Min.</p>	Ruhetag

Die Woche O dient als Vorbereitung auf die kommenden 10 Trainingswochen, die am 12. Mai starten. Es geht sowohl darum den Körper auf die Belastung vorzubereiten, als auch die Rahmenbedingungen (freie Zeit zum Training schaffen, Einbauen der Trainingseinheiten in den Alltag,...) für das Programm Laufiol zu schaffen.

Training unter Stress macht wenig Sinn. Sie haben sich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben und bei dem Programm Laufiol! mitzumachen? Dann sollten Sie sich in Ihrem Terminkalender feste Zeiten freihalten, an denen Sie trainieren können. Bitte berücksichtigen Sie bei der Planung auch das Vor- und Nachbereiten der Einheit. Dazu gehören sowohl das Umziehen und Duschen,

als auch ein paar Minuten in denen Sie dem Körper die Zeit geben, sich von der Belastung zu erholen. Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen und keinen neuen zu schaffen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.

STOPPI! Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Ihrer Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

Trainingsprotokolle



TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN BMI AB 30

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	WALKEN Intensität: leicht Lockerer Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockerer Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 25 Min.	Ruhetag	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockerer Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 30 Min.	Ruhetag
2	WALKEN Intensität: leicht Lockerer Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 25 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockerer Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 35 Min.	Ruhetag	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockerer Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 40 Min.	Ruhetag
3	WALKEN Intensität: leicht Lockerer Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 35 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockerer Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 45 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockerer Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 45 Min.	Ruhetag
4	WALKEN Intensität: leicht/mittel Intensitätswechsel nach folgendem Schema einbauen: ▶ 5 Min. leicht ▶ 1 Min. mittel ▶ 5 Min. leicht ▶ 2 Min. mittel ▶ 5 Min. leicht ▶ 1 Min. mittel ▶ 11 Min. leicht Dauer: 30 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockerer Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockerer Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 40 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockerer Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 50 Min.	Ruhetag

Trainingsprotokolle



TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN BMI AB 30

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8	WALKEN Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 50 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht/mittel Intensitätswechsel nach folgendem Schema einbauen: ▶ 5 Min. leicht ▶ 2 Min. mittel ▶ 5 Min. leicht ▶ 3 Min. mittel ▶ 5 Min. leicht ▶ 3 Min. mittel ▶ 5 Min. leicht ▶ 2 Min. mittel ▶ 10 Min. leicht Dauer: 40 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 65 Min.	Ruhetag
9	WALKEN Intensität: leicht/mittel ▶ 10 Min. leichte Intensität 5 x 3 Min. mittel mit jeweils 3 Min. bei leichter Intensität dazwischen. ▶ 14 Min. leichte Intensität Dauer: 45 Min.	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 60 Min.	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 70 Min.	Ruhetag
10	WALKEN Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 35 Min.	Ruhetag	Ruhetag	WALKEN Intensität: leicht Lockeres Walken zur Vorbereitung auf 10 km-Lauf Dauer: 15 Min.	10 KM WALK / RUN	AKTIVER RUHETAG mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag