



Bevor du einen Trainingsplan beginnst, solltest du unbedingt zuvor mit deinem Arzt darüber gesprochen haben. Bitte höre auf deinen Körper und unterbreche bei Schmerzen sofort das Training. Für evtl. entstehende Schäden wird keine Haftung übernommen. Genieße die Bewegung an der frischen Luft. Viel Spaß!

Dieser Plan stammt von <http://rumlaufen.de>

Stand: 06/2018

Vers. 1.0

Seite 1 von 2

## **Absolute Beginner Trainingsplan**

### **Ziel**

Laufgewohnheit etablieren

### **Zielgruppe**

Laufanfänger, die sich noch nie zuvor sportlich betätigt haben, oder schon sehr lange nicht mehr aktiv waren.

### **Intensitäten**

Langsames Joggen: Du solltest beim langsamen Joggen in der Lage sein, dich in vollständigen Sätzen zu unterhalten.

Schnelles Gehen: Stell dir vor, du musst einen Zug erreichen, der bald fährt und du hast nicht mehr so viel Zeit. Du wirst ihn erreichen aber dafür musst einen Schritt zulegen.

### **Ergänzende Hinweise / Grundsätze**

Ein Plan ist ein Plan ist ein Plan. Dennoch solltest du diesen hier **nicht so genau nehmen**. Deine Tagesform ist nicht vorhersehbar. Wenn die Pausen ein wenig länger ausfallen müssen als geplant, ist das in Ordnung. Wichtiger ist die Regelmäßigkeit.

Wenn dir der Plan zu schwer sein sollte, **verringere die Intensität. Nicht die Dauer**. Ab Woche 9 zieht der Plan etwas an. Solltest du Woche 9 noch nicht schaffen, wiederhole zunächst Woche 8 und versuche es noch einmal. Das kannst du so lange tun, bis es funktioniert. Durchhalten!

Du fühlst dich unterfordert und kannst bereits 30 Minuten ohne Pause durchlaufen? Als nächstes ist ein 5 KM Trainingsplan dran. Wenn du vorher noch nie wirklich Sport gemacht hast und du evtl. Übergewicht hast, **ziehe diesen Plan trotzdem vorher durch**. Langsames Aufbauen ergibt mehr Sinn, hält dich verletzungsfrei und beschert dir Erfolgserlebnisse.

Ab in den Wald. Hast du eine schöne Waldstrecke? Verlege dein **Training auf weichen Waldboden**. Das tut nicht nur deinen Füßen gut, sondern baut auch wichtige, unterstützende Muskulatur mit auf. Die Belastung ist nicht so eintönig wie auf harten Asphalt.

<b>W</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Wdh.</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Wdh.</b>	<b>Sonntag</b>	<b>Wdh.</b>
<b>1</b>	60 Sek. langsames Joggen + 60 Sek. schnelles Gehen	15x	60 Sek. langsames Joggen + 60 Sek. schnelles Gehen	15x	60 Sek. langsames Joggen + 60 Sek. schnelles Gehen	15x
<b>2</b>	60 Sek. langsames Joggen + 60 Sek. schnelles Gehen	15x	60 Sek. langsames Joggen + 60 Sek. schnelles Gehen	15x	90 Sek. Langsames Joggen + 60 Sek. schnelles Gehen	12x
<b>3</b>	90 Sek. Langsames Joggen + 60 Sek. schnelles Gehen	12x	90 Sek. Langsames Joggen + 60 Sek. schnelles Gehen	12x	90 Sek. Langsames Joggen + 30 Sek. schnelles Gehen	15x
<b>4</b>	90 Sek. Langsames Joggen + 30 Sek. schnelles Gehen	15x	120 Sek. Langsames Joggen + 30 Sek. Schnelles Gehen	12x	120 Sek. Langsames Joggen + 30 Sek. schnelles Gehen	10x
<b>5</b>	120 Sek. Langsames Joggen + 30 Sek. schnelles Gehen	10x	90 Sek. Langsames Joggen + 30 Sek. schnelles Gehen	12x	180 Sek. Langsames Joggen + 30 Sek. Schnelles Gehen	10x
<b>6</b>	180 Sek. Langsames Joggen + 30 Sek. schnelles Gehen	10x	180 Sek. Langsames Joggen + 30 Sek. schnelles Gehen	10x	5 Min. langsames Joggen + 30 Sek. Gehen	6x
<b>7</b>	5 Min. langsames Joggen + 30 Sek. Gehen	6x	5 Min. langsames Joggen + 30 Sek. Gehen	4x	8 Min. langsames Joggen + 30 Sek. Gehen	4x
<b>8</b>	8 Min. langsames Joggen + 30 Sek. Gehen	4x	5 Min. langsames Joggen + 30 Sek. Gehen	4x	10 Min. langsames Joggen + 60 Sek. Gehen	3x
<b>9</b>	10 Min. langsames Joggen + 60 Sek. Gehen	3x	15 Min. langsames Joggen + 60 Sek. Gehen	2x	20 Min. langsames Joggen + max. 60 Sek. Pause bei Bedarf	1x
<b>10</b>	10 Min. langsames Joggen + 60 Sek. Gehen	3x	15 Min. langsames Joggen + 60 Sek. Gehen	2x	30 Min. langsames Joggen + max. 60 Sek. Pause bei Bedarf	1x
<b>11</b>	15 Min. langsames Joggen + 60 Sek. Gehen	2x	20 Min. langsames Joggen	1x	30 Min. langsames Joggen	1x
<b>12</b>	20 Min. langsames Joggen	1x	20 Min. langsames Joggen	1x	30 Min. langsames Joggen	1x