

10-Wochen-Plan Einsteiger/Wiedereinsteiger



Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Reinkommen, jeden Tag Training Regelmäßigkeit	27.04. Info-Abend Theorie 	28.04. 10' Laufanalyse Wall-Test LAUFSCHUHTEST 	29.04. 10' Walken, locker (Spazieren) 	30.04. 5-10' Walken, locker 	01.05. 5-10' Walken, locker 	02.05. Ruhetag: Relax 	03.05. 16' 8x [2' Laufen/2' Walken]
2 Verlängerung Trainingszeit, Beginn Krafttraining	04.05. 5' Ruhetag: Kraft 	05.05. 16' 8x [2' Laufen/2' Walken] 	06.05. Ruhetag: Relax 	07.05. 18' 6x [3' Laufen/2' Walken] 	08.05. 15' Walken, locker 	09.05. Ruhetag: Relax 	10.05. 18' 6x [3' Laufen/2' Walken]
3 Einführung zügiges Walken	11.05. 7' Ruhetag: Kraft 	12.05. 18' 6x [3' Laufen/2' Walken] 	13.05. Ruhetag: Relax 	14.05. 24' 6x [4' Laufen/2' Walken] 	15.05. 5' Walken, zügig 	16.05. Ruhetag: Relax 	17.05. 24' 6x [4' Laufen/2' Walken]
4 Verlängerung zügiges Walken	18.05. 15' Ruhetag: Kraft 	19.05. 24' 6x [4' Laufen/2' Walken] 	20.05. Ruhetag: Relax 	21.05. 24' 4x [6' Laufen/2' Walken] 	22.05. 10' Walken, zügig 	23.05. Ruhetag: Relax 	24.05. 24' 4x [6' Laufen/2' Walken]
5 Einführung Tripp-Trab-Laufen	25.05. 15' Ruhetag: Kraft 	26.05. 24' 4x [6' Laufen/2' Walken] 	27.05. Ruhetag: Relax 	28.05. 30' 3x [10' Laufen/2' Walken] 	29.05. 15' Walken, zügig 	30.05. 30' Walken, locker 	31.05. 30' 3x [10' Laufen/2' Walken]
6 Verlängerung der Laufzeit	01.06. 15' Ruhetag: Kraft 	02.06. 30' 3x [10' Laufen/2' Walken] 	03.06. Ruhetag: Relax 	04.06. 30' 2x [15' Laufen/2' Walken] 	05.06. 20' Walken, zügig 	06.06. 40' Walken, locker 	07.06. 30' 2x [15' Laufen/2' Walken]
7 Intensivierung Tripp-Trab-Laufen	08.06. 15' Ruhetag: Kraft 	09.06. 30' 2x [15' Laufen/2' Walken] 	10.06. Ruhetag: Relax 	11.06. 40' 2x [20' Laufen/2' Walken] 	12.06. 25' Walken, zügig 	13.06. 50' Walken, locker 	14.06. 40' 2x [20' Laufen/2' Walken]
8 Verlängerung und Intensivierung des Trainings	15.06. 20' Walken, zügig 	16.06. 40' 2x [20' Laufen/2' Walken] 	17.06. Ruhetag: Relax 	18.06. 30' 30' Laufen 	19.06. 30' Walken, zügig 	20.06. 60' Walken, locker 	21.06. 30' 30' Laufen
9 Verlängerung und Intensivierung des Trainings	22.06. 25' Walken, zügig 	23.06. 30' 30' Laufen 	24.06. Ruhetag: Relax 	25.06. 35' 35' Laufen 	26.06. 35' Walken, zügig 	27.06. 80' Walken, locker 	28.06. 35' 35' Laufen
10 Verlängerung und Intensivierung des Trainings	29.06. 30' Walken, zügig 	30.06. 35' 35' Laufen 	01.07. Ruhetag: Relax 	02.07. 40' 40' Laufen 	03.07. 45' Walken, zügig 	04.07. 80' Walken, locker 	05.07. 40' 40' Laufen
Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschluss- lauf	06.07. 30' Walken, zügig 	07.07. 40' 40' Laufen 	08.07. Ruhetag: Relax 	09.07. 45' 45' Laufen 	10.07. 10' Walken, locker (Spazieren) 	11.07. LAUF10! Abschlusslauf Wolnzach ca. 120' 	12.07. 30' Walken, locker

Kraft bedeutet eine Trainingseinheit mit Kraftübungen
Relax bedeutet, sich explizit für Entspannung Zeit nehmen

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gewicht (kg)										
Bauchumfang* (cm)										

* Bauchumfang wird beim Ausatmen in der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenschaukel an der Seite gemessen. Also nicht unbedingt am Bauchnabel.

Bitte ankreuzen
 Habe ich das Trainingsziel erreicht?
 Wie habe ich mich während des Trainings gefühlt?
 Habe ich mich gesund und kalorienbewusst ernährt?

Weitere Infos unter abendschau.de/lauf10
 ABENDSCHAU 18:00 Uhr Mo - Fr

WICHTIG!
 App: KLUBRAUM
 1. Installieren
 2. Registrieren
 3. QR-Code scannen



Warmup

- Fußkreisen
- Knie kreisen
- Hüfte kreisen
- Einbeinstand: Standbein leicht gebeugt, Bein vor- und zurückschwingen
- Einbeinstand: Bein seitlich schwingen
- Arme vorwärts und rückwärts kreisen
- Kopf und Nacken, Ohr zur Schulter links/rechts neigen, nach links/rechts schauen

Lauf-ABC

- Fußgelenksarbeit
- Skippings
- Kniehebelauf
- Anfersen
- Hopserlauf
- Rückwärtslaufen
- Seitsprünge mit Armeinsatz
- Seitwärts überkreuzen
- Sprunglauf
- Steigerungslauf

Stabi- und Kraftübungen

- Wadenheben
- Ausfallschritte, vorwärts, seitwärts, rückwärts...
- Kniebeugen
- Oberkörper Twist
- Unterarmstütz
- Unterarmstütz seitlich
- V-Sitz
- Hüftheben
- Hampelmann

Dehnübungen

- Dehnung der Wadenmuskulatur (Ausfallschritt, Ferse in den Boden)
- Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Einbeinstand, Sprunggelenk in die Hand)
- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Beine gestreckt, Oberkörper nach unten)
- Dehnung der Hüfte (Ausfallschritt nach vorne, hintere Ferse anheben)
- Dehnung der Oberschenkel Innenseite (Ausfallschritt seitwärts)
- Dehnung der Schulter (Hand über Kopf zwischen die Schulterblätter)
- Dehnung der Schulter (Gestreckter Arm diagonal vor den Körper)
- Dehnung der Brustmuskulatur (Hand weit nach hinten strecken)
- Gesamter Körper: World Greatest Stretch