

# **Anleitung:**

## **1. Zügiges Gehen**

Das zügige Gehen ist in den beiden Startwochen Hauptbestandteil deines Trainings. Gehen ist deutlich weniger belastend für die Gelenke wie Laufen. Beim Gehen ist immer ein Fuss am Boden, beim Laufen machst du im Prinzip kleine Sprünge, welche deutlich mehr Energie erfordern und für den Kreislauf belastender sind.

## **2. Laufen**

Es ist sehr wichtig, dass du die Laufeinheiten bewusst langsam absolvierst. Am Besten trägst du einen Pulsmesser. Um den ungefähren Trainingspulsbereich zu berechnen, brauchst du deinen Maximalpuls.

Der häufigste Anfängerfehler ist das zu schnelle Laufen. Du getraust dich nicht, so langsam durch die Gegend zu joggen? Jeder Läuferin und jedem Läufer, der bei Null angefangen hat, ist es so gegangen. Wenn du dich an die Trainingsintensität hältst, wirst du lange Freude am Laufen haben. Läufst du oft zu schnell, wirst du bald ausgepowert aufgeben. Das wäre doch schade!

## **3. Langsames Gehen**

Im Plan unten hast du abwechselnde Intervalle mit Laufen und Gehen. Die Geh-Intervalle sind dazu da, deine Gelenke und deinen Kreislauf etwas zu entlasten. Deshalb gehst du diese "Erholungspausen" ganz gemütlich und langsam. Wenn du mit Pulsmesser läufst, wirst du feststellen, dass in diesen "Gehpausen" deine Pulsfrequenz deutlich sinkt.

## **4. Trainings ausfallen lassen**

Wenn du dich nicht wohl fühlst, lässt du das Training bleiben, bzw. brichst es ab! Es macht keinen Sinn, ausgefallene Trainings nachholen zu wollen.

## **5. Belohnung bringt Motivation**

Wenn du nach ein paar Wochen dein Training einigermaßen einhalten konntest, so belohne dich. Belohnungen spornen immer an! Setze dir ein Ziel: Wenn du eine halbe Stunde am Stück laufen kannst, so lässt du dich belohnen.

## **6. Aufteilung der Trainingstage**

Am Einfachsten geht es, wenn du das erste Training am Montag, das zweite am Mittwoch, das dritte am Freitag absolvierst. Das 4. Training machst du am Samstag oder Sonntag. Du kannst aber die Tage auch umstellen, je nachdem, wie es dir geht.

Und nun: Viel Spass beim Laufen!

### Woche 1

	Dauer
Montag: 20 min zügiges Gehen	20 min
Mittwoch: 20 min zügiges Gehen	20 min
Freitag: 25 min zügiges Gehen	25 min
Sa/So: 25 min zügiges Gehen	25 min
<b>Total</b>	<b>90 min</b>

■ = Gehen ■ = locker Laufen



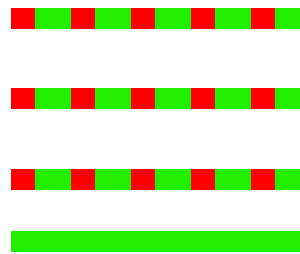
### Woche 2

	Dauer
Montag: 25 min zügiges Gehen	25 min
Mittwoch: 25 min zügiges Gehen	25 min
Freitag: 30 min zügiges Gehen	30 min
Sa/So: 30 min zügiges Gehen	30 min
<b>Total</b>	<b>110 min</b>



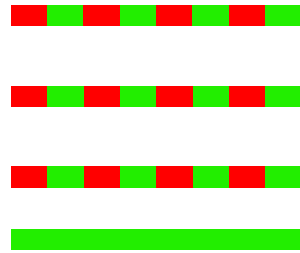
### Woche 3

	Dauer
Montag: 5 x 2 min Laufen und 3 min langsames Gehen	25 min
Mittwoch: 5 x 2 min Laufen und 3 min langsames Gehen	25 min
Freitag: 5 x 2 min Laufen und 3 min langsames Gehen	25 min
Sa/So: 30 min zügiges Gehen	30 min
<b>Total</b>	<b>105 min</b>



### Woche 4

	Dauer
Montag: 4 x 3 min Laufen und 3 min langsames Gehen	24 min
Mittwoch: 4 x 3 min Laufen und 3 min langsames Gehen	24 min
Freitag: 4 x 3 min Laufen und 3 min langsames Gehen	24 min
Sa/So: 30 min zügiges Gehen	30 min
<b>Total</b>	<b>102 min</b>



### Woche 5

	Dauer
Montag: 5 x 3 min Laufen und 3 min langsames Gehen	30 min
Mittwoch: 5 x 3 min Laufen und 3 min langsames Gehen	30 min



Gehen			
Freitag: 5 x 3 min Laufen und 3 min langsames Gehen	30 min		
Sa/So: 30 min zügiges Gehen	30 min		
Total	<b>120 min</b>		
<b>Woche 6</b>	Dauer		
Montag: 5 x 4 min Laufen und 3 min langsames Gehen	35 min		
Mittwoch: 5 x 4 min Laufen und 3 min langsames Gehen	35 min		
Freitag: 5 x 4 min Laufen und 3 min langsames Gehen	35 min		
Sa/So: 30 min zügiges Gehen	30 min		
Total	<b>135 min</b>		
<b>Woche 7</b>	Dauer		
Montag: 4 x 6 min Laufen und 2 min langsames Gehen	32 min		
Mittwoch: 4 x 6 min Laufen und 2 min langsames Gehen	32 min		
Freitag: 4 x 6 min Laufen und 2 min langsames Gehen	32 min		
Sa/So: 30 min zügiges Gehen	30 min		
Total	<b>126 min</b>		
<b>Woche 8</b>	Dauer		
Montag: 3 x 8 min Laufen und 2 min langsames Gehen	30 min		
Mittwoch: 3 x 8 min Laufen und 2 min langsames Gehen	30 min		
Freitag: 3 x 8 min Laufen und 2 min langsames Gehen	30 min		
Sa/So: 40 min zügiges Gehen	40 min		
Total	<b>130 min</b>		
<b>Woche 9</b>	Dauer		
Montag: 3 x 9 min Laufen und 2 min langsames Gehen	33 min		
Mittwoch: 3 x 9 min Laufen und 2 min langsames Gehen	33 min		

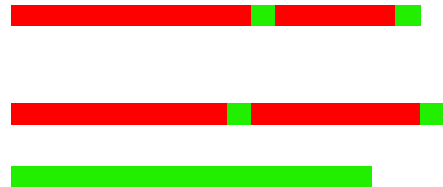
Gehen			
Freitag: 3 x 9 min Laufen und 2 min langsames Gehen	33 min		
Sa/So: 30 min zügiges Gehen	30 min		
<b>Total</b>	<b>129 min</b>		
<b>Woche 10</b>	Dauer		
Montag: 2 x 10 min Laufen und 2 min langsames Gehen	24 min		
Mittwoch: 2 x 11 min Laufen und 2 min langsames Gehen	26 min		
Freitag: 2 x 12 min Laufen und 2 min langsames Gehen	28 min		
Sa/So: 40 min zügiges Gehen	40 min		
<b>Total</b>	<b>118 min</b>		
<b>Woche 11</b>	Dauer		
Montag: 2 x 12 min Laufen und 2 min langsames Gehen	28 min		
Mittwoch: 2 x 14 min Laufen und 2 min langsames Gehen	32 min		
Freitag: 2 x 12 min Laufen und 2 min langsames Gehen	28 min		
Sa/So: 40 min zügiges Gehen	40 min		
<b>Total</b>	<b>128 min</b>		
<b>Woche 12</b>	Dauer		
Montag: 2 x 15 min Laufen und 2 min langsames Gehen	34 min		
Mittwoch: 3 x 12 min Laufen und 2 min langsames Gehen	42 min		
Freitag: 2 x 15 min Laufen und 2 min langsames Gehen	34 min		
Sa/So: 40 min zügiges Gehen	25 min		
<b>Total</b>	<b>135 min</b>		
<b>Woche 13</b>	Dauer		
Montag: 1 x 18 min Laufen, 2 min langsames Gehen, 1 x 12 min Laufen, 2 min langsames Gehen	34 min		

Mittwoch: 1 x 20 min Laufen, 2 min langsames Gehen, 1 x 10 min Laufen, 2 min langsames Gehen 34 min

Freitag: 1 x 18 min Laufen, 2 min langsames Gehen, 1 x 14 min Laufen, 2 min langsames Gehen 36 min

Sa/So: 30 min zügiges Gehen 30 min

Total **134 min**



**Woche 14** Dauer

Montag: 4 x 6 min Laufen, 2 min langsames Gehen 32 min

Mittwoch: 30 min zügiges Gehen 30 min

Freitag: Pause

Sa/So: 30 min Laufen am Stück - und danach feiern!!! 30 min

Total **92 min**

