

IN 12 WOCHEN 5 KILOMETER LAUFEN

Wer einmal vom Laufvirus befallen ist, kommt so leicht nicht mehr davon los und wird sein Training automatisch in den Alltag einbinden. Der Haken daran: Bis es so weit ist, braucht es eine gewisse Zeit. Die ersten Lauftrainings werden Ihnen kaum grossen Spass machen. Da müssen Sie durch! Die Belohnung in Form von physischem und psychischem Wohlbefinden wartet auf Sie! Wir zeigen Ihnen, wie Sie in zwölf Wochen fünf Kilometer am Stück laufen und, wenn Sie wollen, sogar an einem 5-Kilometer-Lauf teilnehmen können. Mit unserem vielfach bewährten Programm schaffen Sie's garantiert! Aufwand: drei Trainings pro Woche.

12-Wochen-Trainingsprogramm für Einsteiger

- 1. WOCHEN**
- DIENSTAG** 10 Min. zügiges Walking; 3 x 1 Min. leichtes Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG wie Di
SONNTAG 10 min zügiges Walking; 3 x 2 Min. leichtes Traben, dazwischen je 2 Min. Walking; Stretching
- 2. WOCHEN**
- DIENSTAG** 10 Min. zügiges Walking; 3 x 2 Min. Traben, dazwischen je 1 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG 10 Min. zügiges Walking; 1-2-3-2-1 Min. Traben, dazwischen je 1 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
SONNTAG 10 Min. zügiges Walking; 1-2-3-2-1 Min. Traben wie Do, jedoch mit 30 Sek. Walking dazwischen; Stretching
- 3. WOCHEN**
- DIENSTAG** 10 Min. zügiges Walking; 3 x 3 Min. Traben, dazwischen je 1-2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG 10 Min. Walking; 3 x 5 Min. Traben, dazwischen 1-2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
SONNTAG wie Do
- 4. WOCHEN**
- DIENSTAG** 10 Min. zügiges Walking; 2-3-4-5-4-3-2 Min. Traben, dazwischen je 1-2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG 10 Min. zügiges Walking; 5-8-5 Min. Traben, dazwischen je 1-2 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
SONNTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 5-8-5 Min. Traben wie Do, jedoch mit je 1 Min. Walking dazwischen; Stretching
- 5. WOCHEN**
- DIENSTAG** 10 Min. zügiges Walking; 6-10 x 3 Min. Traben, dazwischen je 1 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG 10 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
SONNTAG 10-15 Eintraben oder Walking; 30 Min. abwechselnd 2 Min. Laufen, 1 Min. Traben; Stretching
- 6. WOCHEN**
- DIENSTAG** 10-15 Min. Eintraben oder Walking, 3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. sehr langsames Traben; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 2 x 15 Min. ununterbrochenes Laufen, dazwischen je 3-5 Min. Walking; Kraftgymnastik, Stretching
SONNTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 1 Min. zügiges Walking; Stretching

- 7. WOCH** **DIENSTAG** 10-15 Min. Eintraben oder Walking, 2 x 15-20 Min. Laufen, dazwischen 5 Min. Walking; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 20 Min. Laufen, die letzten 5 Min. langsames Traben; Kraftgymnastik; Stretching
SONNTAG wie Di
- 8. WOCH** **DIENSTAG** 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 20-30 Min. Laufen in profiliertem Gelände (evtl. längere Steigungen walken); Kraftgymnastik; Stretching
SONNTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 30 Min. ununterbrochenes Laufen, die letzten 5 Min. langsam; Stretching
- 9. WOCH** **DIENSTAG** 10-15 Min. Eintraben oder Walking, 2 x 15 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 6-10 x 1 Min. flüssiges Laufen, dazwischen 1 Min. sehr langsames Laufen oder zügiges Walking; 5-10 Min. Austraben; Kraftgymnastik; Stretching
SONNTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 30-40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen; Stretching
- 10. WOCH** **DIENSTAG** 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 2 x 20 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 30-40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen; Kraftgymnastik; Stretching
SONNTAG wie Di
- 11. WOCH** **DIENSTAG** 10-15 Min. Eintraben oder Walking; etwa 30 Min. lang abwechselnd 2-3 Min. Laufen und 2-3 Min. zügiges Walking; 5-10 Min. Austraben oder Walking; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 2 x 15 Min. sehr langsames Laufen, dazwischen 2-3 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
SONNTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 30-40 Min. ununterbrochenes Laufen in profiliertem Gelände (evtl. Steigungen zügig walken), letzte 5 Min. sehr langsames Traben; Stretching
- 12. WOCH** **DIENSTAG** 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 3 x 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking; Kraftgymnastik; Stretching
DONNERSTAG 10-15 Min. Eintraben oder Walking; 20-30 Min. sehr langsames Traben; Kraftgymnastik; Stretching
SONNTAG 10 Min. Eintraben oder Walking; 30 Min. ununterbrochenes Laufen in zügigem Tempo; Stretching

BEACHTEN SIE: Am Ende der 5. Woche sprechen wir nicht mehr von Traben, sondern von Laufen; in der 8. Woche laufen Sie bereits 30 Minuten am Stück. So schnell geht's!