

MARKUS RYFFELS

# 12 WOCHEN TRAININGSPLAN

i

Du möchtest einmal 5 Kilometer am Stück laufen? Dieser Trainingsplan zeigt dir, wie du in zwölf Wochen deine Ausdauer, Kraft sowie Lauftechnik, Koordination und Beweglichkeit merklich verbessern wirst. Mit unserem vielfach bewährten Programm schaffst du das Ziel von 5 Kilometer ganz bestimmt. Aber wir sind ehrlich mit dir: Die ersten Lauftrainings werden dir kaum grossen Spass machen, aber da musst du durch. Die Belohnung in Form von physischem und psychischem Wohlbefinden wartet auf dich! Bist du erst einmal vom Laufvirus befallen, kommst du so leicht nicht mehr davon los und du wirst dein Training automatisch in den Alltag einbinden. Viel Spass!

**mrs** markus ryffel's

1

Start



10 Min. zügiges Walking  
3 × 1 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min.

zügiges Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

10 Min. zügiges Walking  
3 × 1 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. zügiges Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

10 Min. zügiges Walking  
3 × 2 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. zügiges Walking  
Stretching

2

10 Min. zügiges Walking

3 × 2 Min. Traben, dazwischen 1 Min. Walking

Kraftgymnastik & Stretching

10 Min. zügiges Walking  
1 - 2 - 3 - 2 - 1 Min. Traben, dazwischen 1 Min. Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

10 Min. zügiges Walking  
1 - 2 - 3 - 2 - 1 Min. Traben, dazwischen 30 Sek. Walking  
Stretching

3

10 Min. zügiges Walking

3 × 3 Min. Traben, dazwischen 1 - 2 Min. Walking

Kraftgymnastik & Stretching

10 Min. zügiges Walking  
3 × 5 Min. Traben, dazwischen 1 - 2 Min. Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

10 Min. zügiges Walking  
3 × 5 Min. Traben, dazwischen 1 - 2 Min. Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

4

10 Min. zügiges Walking

2 - 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 2 Min. Traben, dazwischen je 1 - 2 Min. Walking

Kraftgymnastik & Stretching

10 Min. zügiges Walking  
5 - 8 - 5 Min. Traben, dazwischen je 1 - 2 Min. Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
5 - 8 - 5 Min. Traben, dazwischen je 1 Min. Walking  
Stretching

5

10 Min. zügiges Walking

6 - 10 × 3 Min. Traben, dazwischen 1 Min. zügiges Walking

Kraftgymnastik & Stretching

10 Min. Eintraben/Walking  
3 × 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
30 Min. abwechselnd 2 Min. Laufen, 1 Min. Traben  
Stretching

6

10 - 15 Min. Eintraben/Walking

3 × 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. sehr langsames Traben

Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
2 × 15 Min. ununterbrochenes Laufen, dazwischen 3 - 5 Min. Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
3 × 10 Min. Laufen, dazwischen je 1 Min. zügiges Walking  
Stretching

7

10 - 15 Min. Eintraben/Walking

2 × 15 - 20 Min. Laufen, dazwischen 5 Min. Walking

Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
20 Min. Laufen, die letzten 5 Min. langsames Traben  
15. Min. Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
2 × 15 - 20 Min. Laufen, dazwischen 5 Min. Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

8

10 - 15 Min. Eintraben/Walking

3 × 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking

Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
2 Min. zügiges Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
20 - 30 Min. Laufen in profiliertem Gelände (längere Steigungen walken)  
Kraftgymnastik & Stretching

9

10 - 15 Min. Eintraben/Walking

30 Min. ununterbrochenes Laufen, die letzten 5 Min. langsam

Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
2 × 15 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
6 - 10 × 1 Min. flüssiges Laufen, dazwischen 1 Min. sehr langsames Laufen oder zügiges Walking, 5 - 10 Min. Austraben  
Kraftgymnastik & Stretching

10

10 - 15 Min. Eintraben/Walking

30 - 40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen

Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
2 × 20 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
30 - 40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen  
Kraftgymnastik & Stretching

11

10 - 15 Min. Eintraben/Walking

abwechselnd 2 - 3 Min. Laufen, dazwischen 2 - 3 Min. zügiges Walking (ca. 30 Min.), 5 - 10 Min. Austraben/Walking

Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
2 × 15 Min. sehr langsames Laufen, dazwischen zügiges Walking  
Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
30 - 40 Min. ununterbrochenes Laufen in profiliertem Gelände (Steigungen zügig walken), letzte 5 Min. sehr langsames Traben  
Stretching

12

Ziel

10 - 15 Min. Eintraben/Walking

3 × 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking

Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
20 - 30 Min. sehr langsames Traben  
Kraftgymnastik & Stretching

10 - 15 Min. Eintraben/Walking  
30 Min. ununterbrochenes Laufen in zügigem Tempo  
Stretching

