

10-Wochen-Plan für Fortgeschrittene

LAUF10!

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Reinkommen, jeden Tag Training, Regelmäßigkeit	10' Walken, locker ☹☹☹ ☺☺☺	10' Walken, locker ☹☹☹ ☺☺☺	10' Walken, locker ☹☹☹ ☺☺☺	10' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	15' Walken, locker ☹☹☹ ☺☺☺	15' Walken, locker ☹☹☹ ☺☺☺	15' Walken, locker ☹☹☹ ☺☺☺
2 Langsame Steigerung durch Verlängerung und Intensivierung	15' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	15' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	20' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺☺☺	20' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	20' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	15' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺☺
3 Einführung Laufen	18' 5' Walken 2 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	25' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	25' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺☺☺	25' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	18' 5' Walken 2 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	30' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺☺
4 Intensivierung des Laufens	22' 5' Walken 3 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	30' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	22' 5' Walken 3 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺☺☺	30' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	26' 5' Walken 4 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	30' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺☺
5 Intensivierung des Laufens	30' 5' Walken 4 x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺☺☺	40' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺☺	35' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	30' 5' Walken 4 x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	60' Walken, locker ☹☹☹ ☺☺☺
6 Verlängerung der Laufzeit	34' 5' Walken 4 x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺☺☺	45' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺☺	35' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	34' 5' Walken 4 x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	80' Walken, locker ☹☹☹ ☺☺☺
7 Intensivierung des Laufens, langsames Joggen aufnehmen	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺☺☺	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺☺	40' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	100' Walken, locker ☹☹☹ ☺☺☺
8 Verlängerung und Intensivierung des Trainings mit Joggen	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	30' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺☺☺	45' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	120' Walken, locker (ungefähr 10 km) ☹☹☹ ☺☺☺
9 Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings – Jogging	42' 5' Walken 4 x [7' Joggen/1' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	40' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	42' 5' Walken 4 x [7' Joggen/1' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺☺☺	50' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	46' 5' Walken 4 x [6' Joggen/1' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	100' Walken, zügig (ungefähr 10 km) ☹☹☹ ☺☺☺
10 Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings	50' Walken, locker ☹☹☹ ☺☺☺	50' 5' Walken 4 x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺☺☺	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺☺	100' Walken, zügig (ungefähr 10 km) ☹☹☹ ☺☺☺
Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschlusslauf	50' 5' Walken 4 x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺☺☺	50' Walken, zügig ☹☹☹ ☺☺☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺☺☺	LAUF10! Abschlusslauf 2 km Walken, dann im Wechsel 2 km Joggen/1 km Laufen ca. 80'–90'	10' Walken, locker (Spazieren) ☹☹☹ ☺☺☺	30' Walken, locker ☹☹☹ ☺☺☺

Kraft bedeutet eine Trainingseinheit mit Kraftübungen
Relax bedeutet, sich explizit für Entspannung Zeit nehmen
Laufen bedeutet Tripp-Trab-Laufen

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

Trainingsplan entwickelt von Prof. Dr. Martin Halle

©Foto: gettyimages.com

Fortsetzung des Trainings in eigener Regie oder LAUF21! →

BR BAYERISCHES FERNSEHEN

TUM

BLSV

LV

B5 aktuell

ABENDSCHAU
 18:00 Mo. – Fr.
abendschau.de