

TRAININGS-PLAN

10 WOCHEN-PLAN



VOM NICHTLÄUFER ZUM FIRMENLÄUFER: EIN TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER

Um Deine Leistung zu steigern, ist es wichtig, regelmäßig zu trainieren und dabei die Belastung nach und nach zu steigern.

Der folgende Trainingsplan bietet Dir eine Orientierung, wie Du Dich am besten auf den Firmenlauf vorbereiten kannst. Du kannst die Trainingstage innerhalb der Woche nach Deinen Wünschen wählen, aber es ist wichtig, dass Du einen Ruhetag einlegst. Wenn aus zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen ein Training nicht möglich ist, solltest Du es ausfallen lassen und nicht nachholen.

Wenn Du absoluter Laufeinsteiger bist, solltest Du nicht mehr Lauftraining absolvieren als auf dem Plan angegeben, um Überbelastungen zu vermeiden. Damit sich Deine Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke schnell an die neue Belastung gewöhnen können, solltest Du zwischen den Einheiten mindestens einen Tag Pause machen und die Beweglichkeits- und Kraftübungen konsequent durchführen.

Zusätzlich empfehlen wir Dir, in einem Laufschuhfachgeschäft geeignete Laufschuhe zu kaufen, um gut besohlt auf die Piste zu gehen. Das schont den Bewegungsapparat und beugt Verletzungen vor.



**Firmenlauf Leipzig:
07. August 2024**

**Trainingsbeginn:
Dienstag, 28. Mai**

10 WOCHEN-ANFÄNGERPLAN

VOM NICHTLÄUFER ZUM FIRMENLÄUFER

| WOCHE | WOCHENTAG | ZEIT | TRAININGSINHALT | LAUFMINUTEN | PAUSE | SUMME |
|--|------------|------------------|---|-----------------------------------|-------------------|--|
| 1. Woche 27.05. bis 02.06. | Montag | | | | | 1:29 h Wöchentl. Trainings- zeit |
| | Dienstag | 21 min | // Laufen & Gehen im Wechsel | 6 x 2 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | 27 min 10 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Dehnungsübungen | 6 x 3 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | 21 min 10 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Stabilitätsübungen | 6 x 2 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Sonntag | | | | | |
| 2. Woche 03.06. bis 09.06. | Montag | | | | | 1:42 h Wöchentl. Trainings- zeit |
| | Dienstag | 27 min | // Laufen & Gehen im Wechsel | 6 x 3 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | 28 min 10 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Dehnungsübungen | 4 x 5 min joggen | 2:00 min Gehpause | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | 27 min 10 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Stabilitätsübungen | 6 x 3 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Sonntag | | | | | |
| 3. Woche 10.06. bis 16.06. | Montag | | | | | 1:58 h Wöchentl. Trainings- zeit |
| | Dienstag | 32 min | // Laufen & Gehen im Wechsel | 2, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 3 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | 21 min 15 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Stabilitätsübungen | 6 x 2 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | 35 min 15 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Dehnungsübungen | 5 x 5 min joggen | 2:00 min Gehpause | |
| | Sonntag | | | | | |
| 4. Woche 17.06. bis 23.06. | Montag | | | | | 1:39 h Wöchentl. Trainings- zeit |
| | Dienstag | 21 min | // Laufen & Gehen im Wechsel | 6 x 2 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | 27 min 15 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Dehnungsübungen | 6 x 3 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | 21 min 15 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Stabilitätsübungen | 6 x 2 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Sonntag | | | | | |
| 5. Woche 24.06. bis 30.06. | Montag | | | | | 1:57 h Wöchentl. Trainings- zeit |
| | Dienstag | 27 min | // Laufen & Gehen im Wechsel | 6 x 3 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | 28 min 15 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Dehnungsübungen | 4 x 5 min joggen | 2:00 min Gehpause | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | 27 min 10 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Stabilitätsübungen | 6 x 3 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Sonntag | | | | | |

| WOCHE | WOCHENTAG | ZEIT | TRAININGSINHALT | LAUFMINUTEN | PAUSE | SUMME |
|---|------------|------------------|---|-------------------------|-------------------|--|
| 6. Woche 01.07. bis 07.07. | Montag | | | | | 2:03 h Wöchentl. Trainings- zeit |
| | Dienstag | 27 min 10 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Dehnungsübungen | 6 x 3 min joggen | 1:30 min Gehpause | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | 25 min 15 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Stabilitätsübungen | 5 x 4 min joggen | 1:00 min Gehpause | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | 26 min 20 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Dehnungsübungen | 2 x 10 min joggen | 3:00 min Gehpause | |
| | Sonntag | | | | | |
| 7. Woche 08.07. bis 14.07. | Montag | | | | | 2:11 h Wöchentl. Trainings- zeit |
| | Dienstag | 30 min 15 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Stabilitätsübungen | 6 x 4 min joggen | 1:00 min Gehpause | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | 20 min 20 min | // Dauerlauf // Dehnungsübungen | 20 min joggen (langsam) | keine | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | 36 min 10 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Dehnungsübungen | 3 x 10 min joggen | 2:00 min Gehpause | |
| | Sonntag | | | | | |
| 8. Woche 15.07. bis 21.07. | Montag | | | | | 1:49 h Wöchentl. Trainings- zeit |
| | Dienstag | 27 min | // Laufen & Gehen im Wechsel | 8 x 2 min joggen | 1:00 min Gehpause | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | 30 min 15 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Dehnungsübungen | 5 x 5 min joggen | 1:00 min Gehpause | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | 22 min 15 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Stabilitätsübungen | 2 x 10 min joggen | 1:00 min Gehpause | |
| | Sonntag | | | | | |
| 9. Woche 22.07. bis 28.07. | Montag | | | | | 2:36 h Wöchentl. Trainings- zeit |
| | Dienstag | 30 min 15 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Stabilitätsübungen | 6 x 4 min joggen | 1:00 min Gehpause | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | 30 min 20 min | // Dauerlauf // Dehnungsübungen | 30 min joggen (langsam) | keine | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | 51 min 10 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Dehnungsübungen | 3 x 15 min joggen | 2:00 min Gehpause | |
| | Sonntag | | | | | |
| 10. Woche 29.07. bis 04.08. | Montag | | | | | 1:35 h Wöchentl. Trainings- zeit |
| | Dienstag | 30 min 15 min | // Laufen & Gehen im Wechsel // Stabilitätsübungen | 5 x 5 min joggen | 1:00 min Gehpause | |
| | Mittwoch | | | | | |
| | Donnerstag | | | | | |
| | Freitag | | | | | |
| | Samstag | 30 min 20 min | // Dauerlauf // Dehnungsübungen | 30 min joggen (langsam) | keine | |
| | Sonntag | | | | | |
| FL | Montag | | | | | Viel Erfolg! |
| | Dienstag | | | | | |
| | Mittwoch | egal | // schnelleStelle.de Firmenlauf | 5 km joggen | – | |