

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' Laufen] 5' Walken	20' Ruhetag: Kraft	50' Walken, zügig	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 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

Fortsetzung des Trainings in eigener Regie oder LAUF21! →

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/lauf10

Trainingsplan entwickelt von Prof. Dr. Martin Halle

©Foto: gettyimages.com



ABENDSCHAU

18:00 Mo. - Fr.
abendschau.de/lauf10