

Einsteiger-Trainings-Plan-Leitfaden Laufclub 21

Woche	Einheit I	Einheit II	Trainingszeit
1	30 Minuten flott walken. Alle fünf Minuten 30 Sek joggen.	30 Minuten flott walken. Alle fünf Minuten 30 Sek joggen.	65 Min
2	30 Minuten flott walken. Alle fünf Minuten 60 Sekunden joggen.	30 Minuten flott walken. Alle fünf Minuten 60 Sekunden joggen.	70 Min
3	30 Minuten flott walken. Alle vier Minuten 60 Sekunden joggen.	30 Minuten flott walken. Alle vier Minuten 60 Sekunden joggen.	60 Min
Erholungspausen sind jetzt schon kürzer geworden.			
4	30 Minuten flott walken. Alle vier Minuten zwei Minuten joggen.	30 Minuten flott walken. Alle vier Minuten zwei Minuten joggen.	60 Min
Trainingszeit bei je 30 Minuten belassen.			
5	30 Minuten flott walken. Alle drei Minuten zwei Minuten joggen.	30 Minuten flott walken. Alle drei Minuten zwei Minuten joggen.	60 Min
Trainingszeit 30 Minuten jeweils nicht überschreiten.			
6	30 Minuten flott walken. Im Wechsel zwei Minuten walken -zwei Minuten joggen.	30 Minuten flott walken. Im Wechsel zwei Minuten walken -zwei Minuten joggen.	60 Min
Keinesfalls die Jogging Sequenzen schon verlängern, um Sehnen- und Bänder Reizungen zu vermeiden.			
7	45 Min flott walken. Im Wechsel zwei Min walken - zwei Min joggen.	45 Min flott walken. Im Wechsel zwei Minuten walken - zwei Minuten joggen.	90 Min
8	45 Min flott walken. Im Wechsel zwei Min walken - zwei Min joggen.	45 Min flott walken. Im Wechsel zwei Minuten walken - zwei Minuten joggen.	90 Min
9	55 Minuten im Wechsel eine Minute walken - zwei Minuten joggen.	45 Minuten im Wechsel eine Minute walken - zwei Minuten joggen.	90 Min
10	30 Minuten joggen bei Bedarf kurze Gehpause einlegen.	30 Minuten joggen bei Bedarf kurze Gehpause einlegen.	

Sollte eine Woche nicht plangemäß abgearbeitet werden können, dann die vorherige Woche nochmal wiederholen. Sollte die Woche 10 erfolgreich absolviert sein, können Sie von Fall zu Fall die Ausdauer weiter ausbauen. Je Woche steigern wir im Laufclub 21 max. 5 Minuten. Konsolidierungswochen alle vier Wochen unbedingt einhalten.

Mehr und ganz detaillierte Ausführungen in unserem Buch "In Bewegung bringen"

Mit sportlichen Grüßen Anita Kinle – Laufclub 21