

10-Wochen-Plan für Fortgeschrittene



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 ☹☹☹ ☺ | 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 Beckenschaufel 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

Fortsetzung des Trainings in eigener Regie oder LAUF21!



18:00 Mo. – Fr.
abendschau.de/lauf10

