



TRAINING PLAN LAUFEN ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT

Sportart: Laufen
Niveau: Einsteiger
Dauer: 10 Wochen
Ziel: Gesundere Lebensweise/Gewichtsreduzierung
Trainingsportarten: Laufen und Power Walking

▶ WOCHEN 1 – 2

■	1 x Laufen	Dauer: 30 Minuten auf Grundlagenausdauer-niveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF
■	1 x Jogging / Running	Dauer: 30 Minuten auf Grundlagenausdauer-niveau, Herzfrequenz 65 bis 75 % der max. HF

▶ WOCHEN 3 – 4

■	1 x Laufen	Dauer: 50 Minuten auf Grundlagenausdauer-niveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF
■	1 x Laufen	Dauer: 30 Minuten auf Grundlagenausdauer-niveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF
■	1 x Power walking	Dauer: 60 bis 75 Minuten auf Grundlagenausdauer-niveau, Herzfrequenz 50 bis 70 % der max. HF

▶ WOCHEN 5-6

■	1 x Laufen	Dauer: 60 Minuten auf Grundlagenausdauer-niveau, hiervon 20 Minuten mit 60 bis 75 % der max. HF, 15 Minuten mit 70 bis 80 % der max. HF und 20 Minuten mit 60 bis 75 % der max. HF
■	1 x Power walking	Dauer: 60 Minuten auf Grundlagenausdauer-niveau, Herzfrequenz 50 bis 65 % der max. HF
■	1 x Jogging / Running	Dauer: 30 Minuten auf Grundlagenausdauer-niveau, Herzfrequenz 60 bis 70 % der max. HF

■ Maxima
90-100%

■ Intensiv
80-90%




■ Moderat
70-80%

■ Leicht
60-70%




■ Sehr leicht
50-60%




▶ **WOCHEN 7–8**

	1 x Laufen	Dauer: 60 Minuten auf Grundlagenausdauerndiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF. Einschließlich 2 x 10 Minuten mit 70 bis 85 % der max. HF/dazwischen 10 Minuten Laufen lockeres Laufen
	1 x Laufen	Dauer: 30 Minuten auf Grundlagenausdauerndiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF
	1 x Laufen	Dauer: 30 Minuten auf Grundlagenausdauerndiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF

▶ **WOCHEN 9 – 10**


	1 x Laufen	Dauer: 60 Minuten auf Grundlagenausdauerndiveau, erst 20 Minuten mit 60 bis 75 % der max. HF, dann 30 Minuten mit 70 bis 85 % der max. HF, danach 10 Minuten lockeres Laufen
	1 x Laufen	Dauer: 30 Minuten auf Grundlagenausdauerndiveau, Herzfrequenz 60 bis 75 % der max. HF
	1 x Laufen und Gehen	Dauer: 60 bis 75 Minuten auf Grundlagenausdauerndiveau, Herzfrequenz 60 bis 80 % der max. HF. Hierbei 15 min Laufen, 5 Minuten Gehen, 15 Minuten Laufen, 5 Minuten Gehen usw. immer im Wechsel

 Maxima
90-100%

 Intensiv
80-90%

 Moderat
70-80%

 Leicht
60-70%

 Sehr leicht
50-60%