

Lauftraining für Anfänger

Jede Trainingsphase umfasst zweimaliges Laufen pro Woche.

Erste bis dritte Woche

Trainingsinhalte	Puls
5 bis 10 min. Gymnastik	120 bis 130
3 bis 5 min. Laufen	
2 min. Gehen	
3 bis 4 mal wiederholen	
5 min. Gymnastik	

Die Gesamtlaufzeit beträgt 12 bis 20 Minuten, die gesamte Trainingszeit 25 bis 35 Minuten.

Dritte bis fünfte Woche

Trainingsinhalte	Puls
10 min. Gymnastik	130 bis 140
10 min. Laufen	
3 min. Gehen	
2 bis 3 mal wiederholen	
5 bis 7 min. Gymnastik	

Die Gesamtlaufzeit beträgt 20 bis 30 Minuten, die gesamte Trainingszeit 45 bis 50 Minuten.

Fünfte bis achte Woche

Trainingsinhalte	Puls
10 min. Gymnastik	bis 140/150
15 min. Laufen	
2 bis 3 min. Gehen	
15 min. Laufen	
2 bis 3 min. Gehen	
5 min. Gymnastik	

Die Gesamtlaufzeit beträgt 30 Minuten, die gesamte Trainingszeit 50 Minuten.

Von der achten Woche an

Je nach Wohlbefinden und Tagesform zwischen 20 bis 40 Minuten laufen. Eine vor- und nachbereitende Gymnastik ist notwendig.