

TRAINING @ KIELN

copy @kieln 2011



Trainingsplan für Laufanfänger

Ziel: Bludenzner Citylauf - Finish 8,9 km

FAQ:

Wie wähle ich das richtige Lauftempo?

Bei Laufanfängern ist folgende Vorgehensweise zur Ermittlung des richtigen Lauftempos zu empfehlen:

Laufen sie 3min mit geschlossenem Mund und atmen dabei nur durch die Nase. Der dabei ermittelte Puls (Pulsuhr - oder 10 sec an der Halsschlagader messen und diesen Wert mal 6 multiplizieren) plus 5 - 10 Schläge ergibt ihren Laufpuls.

Wichtig dabei, nur so schnell laufen, dass es Ihnen möglich ist durch die Nase zu atmen !!!!

1. Woche	
Wochentag	Art
Mo	-
Di	4x6min laufen; dazw. 1min gehen
Mi	3x7min laufen; dazw. 1min gehen
Do	-
Fr	3x8min laufen; dazw. 1min gehen
Sa	-
So	30min laufen locker

TRAINING @ KIELN

2. Woche	
Wochentag	Art
Mo	3x8min laufen; dazw. 1min gehen
Di	-
Mi	3x9min laufen; dazw. 1min gehen
Do	-
Fr	3x10min laufen; dazw. 1min gehen
Sa	-
So	40min laufen locker

3. Woche	
Wochentag	Art
Mo	-
Di	3x15min laufen; dazw. 2min gehen
Mi	-
Do	3x15min laufen; dazw. 2min gehen
Fr	-
Sa	-
So	45min laufen locker

TRAINING @ KIELN

4. Woche	
Wochentag	Art
Mo	2x18min laufen; dazw 3min gehen
Di	--
Mi	2x20min laufen; dazw 3min gehen
Do	2x15min laufen; dazw. 2min gehen
Fr	--
Sa	10 locker laufen - 3 x3 min WK-Tempo dazw Pause bis Puls unter 125. Letzter 3min Intervall beendet das Training - kein Dehnen etc.
So	Bludnzer Citylauf

Na, was habe ich versprochen, es hat doch perfekt geklappt mit dem Bludnzer Citylauf.

Aber jetzt gilt es dieses Ergebnis, noch zu verbessern, den Potential hast Du ganz offensichtlich genug.

Gut wäre hier an dieser Stelle, wenn Du ab jetzt mit personalisierten Plänen weiter trainieren könntest oder?

Diese Pläne würden dann auch ein gezieltes, angeleitetes Rumpfttraining, Krafttraining und die eine - oder andere, auch für Dich noch überraschende Trainingseinheit, beinhalten.

Außerdem könntest du mit deinem PersonalCoach dein Training von Woche zu Woche auf deine „Zeitvorgaben“ planen, genau auf ein Ziel hinarbeiten und somit ist garantiert, dass der Spaß am Training erhalten bleibt und Du trotzdem deine Fitness verbesserst.

TRAINING @ KIELN
