

In 8 Wochen zum Firmenlauf für Einsteiger **Trainingsplan von Ingelena Heuck**

Voraussetzungen:

- Orthopädisch als auch physiologisch bei voller Gesundheit

Trainingsumfang:

- 3 Lauf-Einheiten
- zusätzlich bestenfalls 1-2 Mal pro Woche Kräftigungstraining

Bezeichnungen:



- **DL:** Dauerlauf
- **EL:** Einlaufen
- **AL:** Auslaufen
- **TP:** Trabpause
- **GP:** Gehpause
- **Langsamer DL:** Puls etwa 70 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Ruhiger DL:** Puls etwa 75 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Lockerer DL:** Puls etwa 80 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Zügiger DL:** Puls etwa 85 – 88 Prozent der maximalen Herzfrequenz
- **Steigerungen:** Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Metern, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis fast zum maximalen Sprint gesteigert wird. Danach gleiche Strecke zurückgehen und wiederholen.



1. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	10x1' laufen mit 1' gehen
Mi	
Do	5x(1'+2') laufen im Wechsel mit 1' gehen
Fr	
Sa	
So	10x2' laufen mit 1' gehen

2. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	12x2' laufen mit 1' gehen
Mi	
Do	6x(2'+3') laufen im Wechsel mit 1' gehen
Fr	
Sa	
So	12x3' laufen mit 1' gehen

3. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	5x5' laufen mit 1' gehen
Mi	
Do	7x5' laufen mit 1' gehen
Fr	
Sa	Stabilitätstraining
So	5x6' laufen mit 1' gehen

4. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	2x10' laufen mit 3' gehen oder traben
Mi	Stabilitätstraining
Do	
Fr	
Sa	4x7' laufen mit 1' gehen
So	Stabilitätstraining



5. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	3x12' laufen mit 1' gehen
Mi	
Do	Stabilitätstraining
Fr	3x10' laufen mit 2' gehen
Sa	
So	2x15' laufen mit 3' gehen

6. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	10'-15'-10' laufen mit 2' traben
Mi	
Do	Stabilitätstraining
Fr	
Sa	15' locker einlaufen, 3x3' zügig mit 1' gehen, 10' locker auslaufen
So	2x20' laufen mit 2' gehen

7. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	25' laufen
Mi	
Do	Stabilitätstraining
Fr	
Sa	10' locker einlaufen, 3x5' zügig mit 1' gehen, 10' locker auslaufen
So	30' laufen

8. Woche	
<i>Wochentag</i>	<i>Trainingsbeschreibung</i>
Mo	
Di	15' locker einlaufen, 6x1' zügig mit 1' traben, 15' locker auslaufen
Mi	35' laufen
Do	
Fr	
Sa	Stabilitätstraining
So	15' locker einlaufen, 5x2' zügig mit 1' traben, 10' locker auslaufen

Firmenlauf in der 9. Woche: VIEL ERFOLG!