

6 Wochen Programm

Intensität: mittel	Dauer: 20 - 30 min	Materialien: Stoppuhr, ggf. Herzfrequenzmesser
Charakter: Ein Einstiegsprogramm in Intervallform, für alle, die noch nie gelaufen sind oder wieder damit beginnen möchten.		

Woche 1 - 2			
Beginnen Sie mit 100m Laufen, anschließend 90 Sek. Gehen. Insgesamt 10 Mal. Für 100 m sollten Sie in etwa 35-40 Sek. benötigen. Falls Sie Ihre Herzfrequenz überwachen können, z.B. mit einem Fitnesstracker, sollte Ihre Herzfrequenz beim Laufen in einem Bereich von etwa 130-140 Schlägen pro Minute liegen, am Pausenende bei 80 – 110 Schlägen pro Minute.			
Laufdistanz	1 km	10 x 100 m	35-40 Sek. (je 100 m)
Gehdistanz	≈ 1,25 km	10 x 1,5 min	
Gesamtstrecke /-zeit	2,25 km	21:40 min	

Woche 3 - 4			
Beginnen Sie mit 200m Laufen, anschließend 2 min Gehen. Insgesamt 8 Mal. Für 200 m sollten Sie in etwa 80 Sek. benötigen. Falls Sie Ihre Herzfrequenz überwachen können, z.B. mit einem Fitnesstracker, sollte Ihre Herzfrequenz beim Laufen in einem Bereich von etwa 130-140 Schlägen pro Minute liegen, am Pausenende bei 80 – 110 Schlägen pro Minute.			
Laufdistanz	1,6 km	8 x 200 m	80 Sek. (je 200 m)
Gehdistanz	≈ 1,3 km	8 x 2 min	
Gesamtstrecke /-zeit	2,9 km	26:40 min	

Woche 5 - 6			
Beginnen Sie mit 300m Laufen, anschließend 2,5 min Gehen. Insgesamt 6 Mal. Für 300 m sollten Sie in etwa 2 min benötigen. Falls Sie Ihre Herzfrequenz überwachen können, z.B. mit einem Fitnesstracker, sollte Ihre Herzfrequenz beim Laufen in einem Bereich von etwa 130-140 Schlägen pro Minute liegen, am Pausenende bei 80 – 110 Schlägen pro Minute.			
Laufdistanz	1,8 km	6 x 300 m	2 min (je 300 m)
Gehdistanz	≈ 1,25 km	6 x 2,5 min	
Gesamtstrecke /-zeit	3,05 km	27:00 min	

Einige wichtige Allgemeine Hinweise

- Bei gesundheitlichen Problemen halten Sie vor Trainingsbeginn mit Ihrem Arzt Rücksprache, ob ein Lauftraining für Sie geeignet ist
- Achten Sie auf Ihren Körper - sollten Sie sich nicht fit genug fühlen beenden Sie die Trainingseinheit.
- Übertreiben Sie nicht, auch wenn Sie das Gefühl haben unterfordert zu sein. Halten Sie sich an das Programm. Zu Beginn ist es wichtig dem passiven Bewegungsapparat (Gelenke, Sehnen und Bänder) genügend Zeit zu lassen sich an die neue Belastung anzupassen
- Trinken Sie ausreichend vor, während und nach dem Laufen
- Trainieren Sie 2-3 mal pro Woche
- Gönnen Sie Ihrem Körper in den ersten 6 Wochen nach jeder Trainingseinheit mindestens zwei Ruhetage
- Notieren Sie idealerweise die Ergebnisse Ihrer absolvierten Trainingseinheiten (Distanz, Zeit, ggf. durchschnittliche Herzfrequenz) in einem Kalender