

Zwölf Wochen Trainingsplan

für Anfänger

Ziel: gesundheitsorientiertes Training

Voraussetzung: belastungsfähiger Bewegungsapparat, keine gesundheitlichen Probleme (wie Herz-Kreislauf-Probleme, Übergewicht)

	1. Woche: 2 TE	2. Woche: 2 TE	3. Woche: 2 TE	4. Woche: 3 TE
MO	5' 5' 5'			3' 5' 3' 5' 3'
DI		3' 7' 3'	5' 5' 5' 5' 5'	
MI				
DO				5' 10' 5' 10' 5'
FR	5' 5' 5' 5' 5'		4' 8' 4' 8' 4'	
SA		3' 7' 3' 7' 3'		
SO				3' 8' 3' 8' 3' 8' 3'
	5. Woche: 2 TE / REG	6. Woche: 2 TE	7. Woche: 3 TE	8. Woche: 3 TE
MO			12' 5' 12' 5'	
DI		10' 5' 10' 5'		12' 5' 12' 5' 12' 5'
MI	3' 7' 3'			
DO			15' 5' 15' 5'	10' 3' 10' 3' 10' 3'
FR		10' 5' 10' 5' 10' 5'		
SA	3' 7' 3' 7' 3'		10' 5' 10' 5'	15' 3' 15' 3'
SO				
	9. Woche: 4 TE	10. Woche: 2 TE / REG	11. Woche: 3 TE	12. Woche: 4 TE
MO	10' 5' 10' 5'			25'
DI			20' 5' 20'	
MI	12' 5' 12' 5' 12' 5'	10' 5' 10' 5'		30'
DO				
FR	10' 3' 10' 3' 10' 3'		15' 5' 15' 5' 15' 5'	30'
SA		10' 5' 10' 5' 10' 5'		
SO	15' 3' 15' 3'		30'	35'

Woche 1 bis 4:
nur Steigerung des Umfangs

Woche 6 bis 12:
auch Steigerung des Tempos:
die unterstrichenen
Abschnitte etwas schneller
laufen (ca. + 10 Pulsschläge)

Woche 5 und 10:
Regenerationswoche (REG)

Trainingssteuerung:
subjektives Belastungsempfinden
maßgeblich (leicht + mittel)

Mittelwert-Zielpuls:
190 - Lebensalter +/- 5

Die Trainingseinheiten (TE)
bis **zur 6. Woche** beginnen mit
zügigem **Gehen**, **ab der 6. Woche**
mit **Laufen!**

Beim Laufen auf **gleichbleibendes**
Tempo achten!

Insgesamt **32 Einheiten**
 = gehen = laufen