



## DIE LEISTUNGSKLASSEN

Die Trainingspläne werden in 3 verschiedenen Leistungsklassen angeboten:

<b>1.</b> Laufen	<b>2.</b> Laufen/Walken	<b>3.</b> Walken
NORMALGEWICHTIG	LEICHT ÜBERGEWICHTIG BMI 25 - 30	ÜBERGEWICHTIG BMI ab 30

Der BMI errechnet sich nach folgender Formel:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht}}{\text{Größe} \times \text{Größe}}$$

Die Angabe des Gewichtes erfolgt in Kilogramm, die Größe wird in Meter angegeben.

---

# 1, 2 ODER 3 ?

## FÜR WELCHEN TRAININGSPLAN ENTSCHEIDE ICH MICH?

Es gibt Trainingspläne für 3 unterschiedliche Leistungsklassen:

### 1. LAUFEN:

wurde für „Runaways“ (Fortgeschrittene) oder Normalgewichtige erstellt, deren sportliche Leistungsfähigkeit auf Grund von bisherigem (regelmäßigem) Sporttreiben schon etwas besser ist. Die Fortbewegungsart ist hauptsächlich das Laufen in variierenden Intensitäten.

### 2. LAUFEN/WALKEN:

richtet sich an alle Untrainierte, Wieder-Einsteiger oder leicht Übergewichtige. Dieser Trainingsplan verbindet in ausgewogenem Verhältnis Walk- und Lauf-Einheiten miteinander.

### 3. WALKEN:

bietet allen, Neu-Einsteigern, völlig Untrainierten, oder Übergewichtigen die Möglichkeit, schon bei geringem zeitlichem Aufwand und niedrigen Intensitäten, Erfahrungen mit dem Walken zu machen und die positiven Effekte von regelmäßigem Sporttreiben zu erfahren.

Wichtig ist es, sich in der anfänglichen Euphorie nicht gleich zu überfordern, sondern realistisch seinen eigenen Trainingszustand einzuschätzen und den Trainingsplan dem persönlichen Leistungsniveau anzupassen! Neben der Einschätzung der individuellen sportlichen Leistungsfähigkeit kann auch die Berechnung des Body Mass Index (BMI) als Hilfestellung zur richtigen Trainingsplanauswahl dienen!

## **ER SOLLTE JEDOCH NUR ALS UNTERSTÜTZENDES KRITERIUM FÜR DIE TRAININGSPLANAUSWAHL VERWENDET WERDEN!**

Die vorliegenden Trainingspläne sind außerdem als „Trainings-Empfehlungen“ zu verstehen und nicht als „starre Vorgabe“! Die Übergänge sind fließend und je nach Fortschritt und körperlichem Befinden können Sie Ihr Training im Verlauf der Wochen etwas schneller als beschrieben auf eine höhere Stufe anheben bzw. etwas länger auf einer Stufe verweilen.



## WARM UP WOCHEN 1 (AB MO. 30. APRIL) FÜR LEISTUNGSGRUPPE I – LAUFEN

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen. Der Kreislauf soll sich langsam an die Bewegung gewöhnen.</li> <li>▶ 15 Min. Walk-/ Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen</li> <li>▶ 15 Min. Durchführung von verschiedenen Dehnungs- und Mobilisationsübungen die dann im Rahmen des Lauf10! Programmes an den Ruhetagen durchgeführt werden können. Hier ist auf die richtige Ausführung der Übungen zu achten.</li> <li>▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo</li> </ul> <p>Dauer: 50 Min.</p>	Ruhetag	<p><b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo</li> <li>▶ 20 Min. Walk-/Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen</li> <li>▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo</li> </ul> <p>Dauer: 30 Min.</p>	Ruhetag	Ruhetag	<p><b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 5 Min. Walken im Grundlagentempo</li> <li>▶ 25 Min. Walk-/Run mit jeweils 4 Min. Walken und 1 Min. Laufen</li> <li>▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo</li> </ul> <p>Dauer: 40 Min.</p>	Ruhetag

**Die Woche 1** dient als Vorbereitung auf die kommenden Trainingswochen. Es geht sowohl darum den Körper auf die Belastung vorzubereiten, als auch die Rahmenbedingungen (freie Zeit zum Training schaffen, Einbauen der Trainingseinheiten in den Alltag,..) für das Programm Lauf10! zu schaffen.

Training unter Stress macht wenig Sinn. Sie haben sich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben und bei dem Programm Lauf10! mitzumachen? Dann sollten Sie sich in Ihrem Terminkalender feste Zeiten freihalten, an denen Sie trainieren können. Bitte berücksichtigen Sie bei der Planung auch das Vor- und Nachbereiten der Einheit. Dazu gehören sowohl das Umziehen und Duschen, als auch ein paar Minuten in denen Sie dem Körper die Zeit geben, sich von der

Belastung zu erholen. Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen und keinen neuen zu schaffen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.

**STOPP!** Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Ihrer Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

## TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN NORMALGEWICHTIG

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 1 Min. Laufen Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 1 Min. Laufen Dauer: 20 Min.	Ruhetag	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3,5 Min. Walken, 1,5 Min. Laufen Dauer: 30 Min.	Ruhetag
3	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3,5 Min. Walken, 1,5 Min. Laufen Dauer: 30 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 40 Min	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 50 Min.	Ruhetag
4	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 40 Min.	Ruhetag	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 25 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	Ruhetag
5	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 30 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 50 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd 3 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 30 Min.	Ruhetag

## TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN NORMALGEWICHTIG

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	Ruhetag
7	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min. Walken, 2 Min. Laufen Dauer: 60 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag
8	<b>LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	Ruhetag	<b>LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 32 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 40 Min.	Ruhetag
9	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 3 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 44 Min.	Ruhetag	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min. Walken Dauer: 40 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>LAUFEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen Dauer: 50 Min.	Ruhetag

## TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 1 - LAUFEN FÜR NORMALGEWICHTIGE

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 48 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Intensität: leicht Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 48 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>LAUFEN / WALKEN</b> Intensität: leicht  Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min. Walken. Ein sehr lockeres Lauftempo wählen. Dauer: 60 Min.	Ruhetag
11	<b>LAUFEN</b> Intensität: leicht 2 x 15 Min. Laufen mit 5 Min. Walken dazwischen Dauer: 35 Min.	Ruhetag	Ruhetag	<b>LAUFEN</b> Intensität: leicht 15 Min. lockeres Laufen. Dauer: 15 Min.	<b>10 KM WALK / RUN</b>	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag

## WARM UP (AB MO. 30. APRIL) FÜR LEISTUNGSGRUPPE 2 – LAUFEN/WALKEN BMI 25 – 30

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>WALKEN</b> Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen. Der Kreislauf soll sich langsam an die Bewegung gewöhnen.</li> <li>▶ 15 Min. Walken</li> <li>▶ 15 Min. Durchführung von verschiedenen Dehnungs- und Mobilisationsübungen die dann im Rahmen des Lauf10! Programmes an den Ruhetagen durchgeführt werden können. Hier ist auf die richtige Ausführung der Übungen zu achten.</li> <li>▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo</li> </ul> <p>Dauer: 50 Min.</p>	Ruhetag	<p><b>WALKEN</b> Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 5 Min. sehr langsam Walken im regenerativen Bereich</li> <li>▶ 20 Min. Walken im Grundlagenausdauerbereich.</li> <li>▶ 5 Min. Ausgehen mit Lockerungsübungen</li> </ul> <p>Dauer: 30 Min.</p>	Ruhetag	Ruhetag	<p><b>WALKEN</b> Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen</li> <li>▶ 20 Min. Walken im Grundlagentempo</li> <li>▶ 10 Min. Ausgehen mit Lockerungsübungen</li> </ul> <p>Dauer: 40 Min.</p>	Ruhetag

**Die Woche 1** dient als Vorbereitung auf die kommenden Trainingswochen. Es geht sowohl darum den Körper auf die Belastung vorzubereiten, als auch die Rahmenbedingungen (freie Zeit zum Training schaffen, Einbauen der Trainingseinheiten in den Alltag,..) für das Programm Lauf10! zu schaffen.

Training unter Stress macht wenig Sinn. Sie haben sich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben und bei dem Programm Lauf10! mitzumachen? Dann sollten Sie sich in Ihrem Terminkalender feste Zeiten freihalten, an denen Sie trainieren können. Bitte berücksichtigen Sie bei der Planung auch das Vor- und Nachbereiten der Einheit. Dazu gehören sowohl das Umziehen und Duschen, als auch ein paar Minuten in denen Sie dem Körper die Zeit geben, sich von der

Belastung zu erholen. Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen und keinen neuen zu schaffen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.

**STOPP!** Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Ihrer Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

## TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 2 – WALKEN/LAUFEN BMI 25–30

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo Dauer: 25 Min.	Ruhetag	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 30 Min.	Ruhetag
3	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ► 11 Min. Walken ► 4 x (1 Min. Laufen, 5 Min. Walken) Dauer: 35 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ► 10 Min. Walken ► 2 Min. Laufen ► 10 Min. Walken ► 2 Min. Laufen ► 11 Min. Walken Dauer: 35. Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht  8 x (4 Min. Walken, 1 Min. Laufen) Dauer: 40 Min.	Ruhetag
4	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ► 10 Min. Walken ► 5 x (2 Min. Laufen, 5 Min. Walken) Dauer: 45 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ► 10 Min. Walken ► 5 x (2 Min. Laufen, 4 Min. Walken) Dauer: 40 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ► 10 Min. Walken ► 5 x (2 Min. Laufen, 4 Min. Walken) ► 10 Min. Walken Dauer: 50 Min.	Ruhetag
5	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ► 12 Min. Walken ► 4 x (3 Min. Laufen, 4 Min. Walken) Dauer: 40 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ► 10 Min. Walken ► 5 x (2 Min. Laufen, 4 Min. Walken) ► 10 Min. Walken Dauer: 50 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ► 15 Min. Walken ► 5 x (3 Min. Laufen, 4 Min. Walken) Dauer: 50 Min.	Ruhetag

## TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 2 – WALKEN/LAUFEN BMI 25–30

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 3 x 5 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen ▶ 10 Min. Walken Dauer: 45 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht/mittel ▶ 10 Min. Walken mit leichter Intensität ▶ 4 x 4 Min. Laufen bei leichter Intensität mit jew. 4 Min. Walken bei mittlerer Intensität ▶ 12 Min. Walken bei leichter Intensität Dauer: 50 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 15 Min. Walken ▶ 3 x 5 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 20 Min. Walken Dauer: 60 Min.	Ruhetag
7	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 4 x 5 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen ▶ 10 Min. Walken Dauer: 55 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht/ mittel ▶ 10 Min. Walken mit leichter Intensität ▶ 5 x 4 Min. Laufen bei leichter Intensität mit jeweils 4 Min. Walken bei mittlerer Intensität. ▶ 14 Min. Walken bei leichter Intensität Dauer: 60 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 15 Min. Walken ▶ 4 x 5 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen ▶ 20 Min. Walken Dauer: 70 Min.	Ruhetag
8	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 3 x 8 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 11 Min. Walken Dauer: 55 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: sehr leicht Reine Walkereinheit zur Regeneration. Dauer: 30 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min	Ruhetag	<b>WALKEN / LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 15 Min. Walken ▶ 3 x 8 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 21 Min. Walken Dauer: 75 Min.	Ruhetag

## TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 2 – WALKEN/LAUFEN BMI 25–30

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	<b>WALKEN/LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 3 x 10 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 10 Min. Walken Dauer: 60 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN/LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken mit leichter Intensität ▶ 3 x 8 Min. Laufen bei leichter Intensität mit jeweils 4 Min. Walken bei mittlerer Intensität. ▶ 13 Min. Walken bei leichter Intensität Dauer: 47 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN/LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 3 x 10 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 10 Min. Walken Dauer: 60 Min.	Ruhetag
10	<b>WALKEN/LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 5 Min. Walken ▶ 4 x 10 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 5 Min. Walken Dauer: 65 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min	Ruhetag	<b>WALKEN/LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 2 x 12 Min. Laufen mit 6 Min. Walken ▶ 10 Min. Walken Dauer: 50 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN/LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 5 Min. Walken ▶ 4 x 10 Min. Laufen mit jeweils 5 Min. Walken dazwischen. ▶ 5 Min. Walken Dauer: 65 Min.	Ruhetag
11	<b>WALKEN/LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 5 Min. Walken ▶ 2 x 10 Min. Laufen mit 5 Min. Walking dazwischen. ▶ 10 Min. Walken Dauer: 40 Min.	Ruhetag	Ruhetag	<b>WALKEN/LAUFEN</b> Intensität: leicht ▶ 10 Min. Walken ▶ 2 x 3 Min. Laufen mit 4 Min. Walking dazwischen. ▶ 10 Min. Walken Dauer: 30 Min	<b>10 KM</b> <b>WALK / RUN</b>	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen  Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag

## WARM UP (AB MO. 30. APRIL) FÜR LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN BMI AB 30 +

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<p><b>WALKEN</b> Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen. Der Kreislauf soll sich langsam an die Bewegung gewöhnen.</li> <li>▶ 15 Min. Walken</li> <li>▶ 15 Min. Durchführung von verschiedenen Dehnungs- und Mobilisationsübungen die dann im Rahmen des Lauf10! Programmes an den Ruhetagen durchgeführt werden können. Hier ist auf die richtige Ausführung der Übungen zu achten.</li> <li>▶ 10 Min. Walken im Grundlagentempo</li> </ul> <p>Dauer: 50 Min.</p>	Ruhetag	<p><b>WALKEN</b> Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 5 Min. sehr langsam Walken im regenerativen Bereich</li> <li>▶ 20 Min. Walken im Grundlagenausdauerbereich.</li> <li>▶ 5 Min. Ausgehen mit Lockerungsübungen</li> </ul> <p>Dauer: 30 Min.</p>	Ruhetag	Ruhetag	<p><b>WALKEN</b> Intensität: leicht</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 10 Min. Aufwärmen auf der Stelle mit Schwunggymnastik, Lockerungsübungen</li> <li>▶ 20 Min. Walken im Grundlagentempo</li> <li>▶ 10 Min. Ausgehen mit Lockerungsübungen</li> </ul> <p>Dauer: 40 Min.</p>	Ruhetag

**Die Woche 1** dient als Vorbereitung auf die kommenden Trainingswochen. Es geht sowohl darum den Körper auf die Belastung vorzubereiten, als auch die Rahmenbedingungen (freie Zeit zum Training schaffen, Einbauen der Trainingseinheiten in den Alltag,..) für das Programm Lauf10! zu schaffen.

Training unter Stress macht wenig Sinn. Sie haben sich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben und bei dem Programm Lauf10! mitzumachen? Dann sollten Sie sich in Ihrem Terminkalender feste Zeiten freihalten, an denen Sie trainieren können. Bitte berücksichtigen Sie bei der Planung auch das Vor- und Nachbereiten der Einheit. Dazu gehören sowohl das Umziehen und Duschen, als auch ein paar Minuten in denen Sie dem Körper die Zeit geben, sich von der

Belastung zu erholen. Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen und keinen neuen zu schaffen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.

**STOPP!** Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Ihrer Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

## TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN BMI AB 30

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
2	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 25 Min.	Ruhetag	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 30 Min.	Ruhetag
3	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 25 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 35 Min.	Ruhetag	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 40 Min.	Ruhetag
4	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 35 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 45 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 45 Min.	Ruhetag
5	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht/mittel Intensitätswechsel nach folgendem Schema einbauen: ▶ 5 Min. leicht ▶ 1 Min. mittel ▶ 5 Min. leicht ▶ 2 Min. mittel ▶ 5 Min. leicht ▶ 1 Min. mittel ▶ 11 Min. leicht Dauer: 30 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 40 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 50 Min.	Ruhetag

## TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN BMI AB 30

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht/mittel Intensitätswechsel nach folgendem Schema einbauen: ▶ 5 Min. leicht ▶ 2 Min. mittel ▶ 5 Min. leicht ▶ 3 Min. mittel ▶ 5 Min. leicht ▶ 2 Min. mittel ▶ 13 Min. leicht Dauer: 35 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 45 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 50 Min.	Ruhetag
7	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 45 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 55 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 60 Min.	Ruhetag
8	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 50 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 60 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 60 Min.	Ruhetag

## TRAININGSPLAN LEISTUNGSGRUPPE 3 – WALKEN BMI AB 30

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 50 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht/mittel Intensitätswechsel nach folgendem Schema einbauen: ► 5 Min. leicht ► 2 Min. mittel ► 5 Min. leicht ► 3 Min. mittel ► 5 Min. leicht ► 3 Min. mittel ► 5 Min. leicht ► 2 Min. mittel ► 10 Min. leicht Dauer: 40 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 65 Min.	Ruhetag
10	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht/mittel ► 10 Min. leichte Intensität 5 x 3 Min. mittel mit jeweils 3 Min. bei leichter Intensität dazwischen. ► 14 Min. leichte Intensität Dauer: 45 Min.	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 60 Min.	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 70 Min	Ruhetag
11	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken im Wohlfühltempo. Dauer: 35 Min.	Ruhetag	Ruhetag	<b>WALKEN</b> Intensität: leicht Lockeres Walken zur Vorbereitung auf 10 km-Lauf Dauer: 15 Min.	<b>10 KM WALK / RUN</b>	<b>AKTIVER RUHETAG</b> mit Schwimmen Lockeres Schwimmen bei geringer Intensität. Dauer: 20 Min.	Ruhetag