

## Einsteigerprogramm

Trainingseinheit	Trainingsdauer (in Minuten)	Einheiten je Woche	Dauer der Trainingsphase (in Wochen)
Wechsel Laufen / Gehen 60" Laufen / 30" Gehen	15-25	2 (1. Woche) 3-4 (2.-3. Woche)	2-3
Wechsel 2' Laufen / 30" Gehen	20-35	3-4	3-4
Wechsel 5' Laufen / 1' Gehen	35-45	3-4	3-4
Wechsel 10' Laufen / 2' Gehen	45-60	3-4	3-4
Wechsel 15-20' Laufen / 2' Gehen	45-60	3-4	3-4
Wechsel 20-30' Laufen / 2' Gehen	45-60	3-4	3-4
~60' Laufen	~60	3-4	so lange Ihr wollt !

Ab hier seid Ihr keine Anfänger mehr. Ihr habt den Anfang geschafft und seid Läufer !!!

Um nunmehr Fortschritte zu erzielen im Sinne einer Trainingssteigerung muß das Training differenzierter gestaltet werden (s. Plan Fortgeschrittene als Beispiel).

Die meisten Anfänger machen den Fehler anfangs zu schnell und zu viel zu laufen. Die Folge sind Unwohlsein, brennende Lungen und explodierende Muskeln. Dies muss nicht sein. Laufen bietet viele Vorteile, macht Spaß und ist der Gesundheitsmacher schlechthin!

Wichtig ist ein dosierter Anfang. Einem sanften Einstieg folgt eine wohlüberlegte Steigerung. Und schon könnt Ihr vergessen, dass Sport Schmerzen bereiten muss. Vergesst den Quatsch den „alte Hasen“ immer noch verbreiten, Laufen sei nur sinnvoll wenn man hinterher völlig kaputt ist.

Das obige Programm stellt eine allgemeine Empfehlung dar. Versucht bitte nicht den Plan exakt durchzuführen. Viele werden in den ersten Phasen unterfordert sein. Das macht nichts. Überspringt einfach eine oder mehrere Phasen. Lauft solange Ihr Euch wohlfühlt und wechselt ins Gehen, sobald Ihr Euch unwohl fühlt. Wichtig ist es sich nicht gleich zu überfordern. Lasst es langsam und ruhig angehen, dann werdet Ihr Spaß am Laufen finden und könnt unbeschwert die Vorteile des Laufens genießen.

Setzt Euch realistische Ziele. Wie wäre es mit der Zielsetzung:

Einsteiger:

Am Ende des Semesters schaffe ich es einmal um den Heider Bergsee zu laufen ohne Gehpausen (ca. 6km)

Fortgeschrittene:

Am Ende des Semesters laufe ich die Runde um Heider Bergsee, Unter,- Mittel- und Obersee in ca. 1 Stunde (ca. 11,5 km).