

14-Tage Laufplan

Tag 1: Laufeinheit

	Anfänger	Fortgeschritten
Laufzeit	im Wechsel 3 – 10 Min. laufen, 1 – 2 Min. gehen	im Wechsel 15 – 20 Min. laufen, ggf. 1 – 2 Min. gehen
Laufzeit insgesamt	30 – 40 Min.	40 – 60 Min.
Tempo	Langsam	Langsam
Herzfrequenz	< 140	< 130

Tag 2: Regeneration mit Faszien oder Mobility Training

Tag 3: Laufeinheit

	Anfänger	Fortgeschritten
Laufzeit	im Wechsel 3 – 10 Min. laufen, 1 – 2 Min. gehen	im Wechsel 15 – 20 Min. laufen, ggf. 1 – 2 Min. gehen
Laufzeit insgesamt	30 – 40 Min.	40 – 60 Min.
Tempo	Langsam	Langsam
Herzfrequenz	< 140	< 130

14-Tage Laufplan

Tag 4: Kraft/Stabilisationstraining

Tag 5: Pause

Tag 6: Laufeinheit

	Anfänger	Fortgeschritten
Laufzeit	im Wechsel 3 – 10 Min. laufen, 1 – 2 Min. gehen	im Wechsel 15 – 20 Min. laufen, ggf. 1 – 2 Min. gehen
Laufzeit insgesamt	30 – 40 Min.	40 – 60 Min.
Tempo	Langsam	Langsam
Herzfrequenz	< 140	< 130

Tag 7: Regeneration mit Faszien oder Mobility Training

Tag 8: Laufeinheit

	Anfänger	Fortgeschritten
Laufzeit	im Wechsel 5 – 15 Min. laufen, 1 – 2 Min. gehen	im Wechsel 20 – 30 Min. laufen, ggf. 1 – 2 Min. gehen
Laufzeit insgesamt	30 – 45 Min.	40 – 60 Min.
Tempo	Langsam	Langsam
Herzfrequenz	< 140	< 130

14-Tage Laufplan

Tag 9: Pause

Tag 10: Lafeinheit

	Anfänger	Fortgeschritten
Laufzeit	im Wechsel 5 – 15 Min. laufen, 1 – 2 Min. gehen	im Wechsel 20 – 30 Min. laufen, ggf. 1 – 2 Min. gehen
Laufzeit insgesamt	30 – 45 Min.	40 – 60 Min.
Tempo	Langsam	Langsam
Herzfrequenz	< 140	< 130

Tag 11: Kraft/Stabilisationstraining

Tag 12: Lafeinheit

	Anfänger	Fortgeschritten
Laufzeit	im Wechsel 5 – 15 Min. laufen, 1 – 2 Min. gehen	im Wechsel 20 – 30 Min. laufen, ggf. 1 – 2 Min. gehen
Laufzeit insgesamt	30 – 45 Min.	40 – 60 Min.
Tempo	Langsam	Langsam
Herzfrequenz	< 140	< 130

14-Tage Laufplan

Tag 13: Regeneration mit Faszien oder Mobility Training

Tag 14: Lafeinheit

	Anfänger	Fortgeschritten
Laufzeit	im Wechsel 5 – 15 Min. laufen, 1 – 2 Min. gehen	im Wechsel 20 – 30 Min. laufen, ggf. 1 – 2 Min. gehen
Laufzeit insgesamt	30 – 45 Min.	40 – 60 Min.
Tempo	Langsam	Langsam
Herzfrequenz	< 140	< 130

14-Tage Laufplan

Beachte:

- ✓ *Bei allen Trainingsplänen ist das Einhalten der Trainingshinweise notwendig*
- ✓ *Bei starken Schmerzen oder Beschwerden sollte das Training abgebrochen werden und ein Arzt aufgesucht werden*

Allgemeines:

- ✓ *Auswirkungen von Sport betreffen alle Organsysteme*
- ✓ *Verbesserter Stoffwechsel*
- ✓ *Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems*
- ✓ *Verbesserte Blutwerte*
- ✓ *Stärkung des Immunsystems*
- ✓ *Stärkung des Muskel-Skelett-Systems*
- ✓ *Stärkung der Psyche sowie des Nervensystems*
- *Erhöhung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit*

14-Tage Laufplan

Equipment:

- Schuhe
 - Laufanalyse
 - Fachgeschäft
- Kleidung
 - Schweißabtransport (Funktionskleidung)
 - Zwiebelprinzip (Unterwäsche, Stretch Fleece, Weste)
- Sonstiges (Stirnlampe, Reflektoren, Uhr)

Verpflegung:

- Trinken
 - Vorher genug trinken
 - Nachher trinken (Wasser, Schorlen)
- Essen
 - Vorher genug essen (zwei Stunden vorher)
 - Essen währenddessen und danach (Energieriegel, Banane)

WIR GLAUBEN AN DICH!

DU SCHAFFST DAS!