

10-Wochen-Plan für Fortgeschrittene



Woche Mo Di Mi Do Fr Sa So

1 Reinkommen, jeden Tag Training, Regelmäßigkeit	10' Walken, locker ☹☹☹ ☺	10' Walken, locker ☹☹☹ ☺	10' Walken, locker ☹☹☹ ☺	10' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	15' Walken, locker ☹☹☹ ☺	15' Walken, locker ☹☹☹ ☺	15' Walken, locker ☹☹☹ ☺	
2 Langsame Steigerung durch Verlängerung und Intensivierung	15' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	15' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	20' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺	20' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	20' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	15' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺	
3 Einführung Laufen	18' 5' Walken 2 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	25' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	25' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺	25' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	18' 5' Walken 2 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	30' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺	
4 Intensivierung des Laufens	22' 5' Walken 3 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	30' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	22' 5' Walken 3 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺	30' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	26' 5' Walken 4 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	30' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺	
5 Intensivierung des Laufens	30' 5' Walken 4 x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺	40' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺	35' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	30' 5' Walken 4 x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	60' Walken, locker ☹☹☹ ☺	
6 Verlängerung der Laufzeit	34' 5' Walken 4 x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺	45' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺	35' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	34' 5' Walken 4 x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	80' Walken, locker ☹☹☹ ☺	
7 Intensivierung des Laufens, langsames Joggen aufnehmen	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺	40' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	100' Walken, locker ☹☹☹ ☺	
8 Verlängerung und Intensivierung des Trainings mit Joggen	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	30' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺	45' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	120' Walken, locker (ungefähr 10 km) ☹☹☹ ☺	
9 Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings – Jogging	42' 5' Walken 4 x [7' Joggen/1' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☺	40' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	42' 5' Walken 4 x [7' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺	50' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺	100' Walken, zügig (ungefähr 10 km) ☹☹☹ ☺	
10 Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings	50' Walken, locker ☹☹☹ ☺	50' 5' Walken 4 x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☺	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺	100' Walken, zügig (ungefähr 10 km) ☹☹☹ ☺	
Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschlusslauf	50' 5' Walken 4 x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☺	50' Walken, zügig ☹☹☹ ☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☺	 Abschlusslauf 2 km Walken, dann im Wechsel 2 km Joggen/ 1 km Laufen ca. 80'–90'		10' Walken, locker (Spazieren) ☹☹☹ ☺	30' Walken, locker ☹☹☹ ☺

Kraft bedeutet eine Trainingseinheit mit Kraftübungen
Relax bedeutet, sich explizit für Entspannung Zeit nehmen
Laufen bedeutet Tripp-Trab-Laufen

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gewicht (kg)										
Bauchumfang* (cm)										

* Bauchumfang wird beim Ausatmen in der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenschaufel an der Seite gemessen. Also nicht unbedingt am Bauchnabel.

Bitte ankreuzen

- Habe ich das Trainingsziel erreicht?
Wie habe ich mich während des Trainings gefühlt?
- Habe ich mich gesund und kalorienbewusst ernährt?

Weitere Infos unter abendschau.de/lauf10

Trainingsplan entwickelt von Prof. Dr. Martin Halle

©Foto: gettyimages.com

Fortsetzung des Trainings in eigener Regie oder LAUF21! →



18:00 Mo. – Fr.
abendschau.de/lauf10

