

# 10-Wochen-Plan für Ungeübte



Woche Mo Di Mi Do Fr Sa So

|  |  |                                   |                                   |                         |   |  |                       |
|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|---|--|-----------------------|
| <b>1</b><br>Reinkommen, jeden Tag Training, Regelmäßigkeit         | 10'<br>Walken, locker (Spazieren)                              | 10'<br>Walken, locker (Spazieren) | 10'<br>Walken, locker (Spazieren) | 5-10'<br>Walken, locker | 5-10'<br>Walken, locker   | 5-10'<br>Walken, locker                                      | 10'<br>Ruhetag: Relax |
| <b>2</b><br>Verlängerung Trainingszeit, Beginn Krafttraining       | 15'<br>Walken, locker  | 5'<br>Ruhetag: Kraft              | 15'<br>Walken, locker             | 20'<br>Walken, locker   | 15'<br>Walken, locker   | 20'<br>Walken, locker  | 15'<br>Ruhetag: Relax |
| <b>3</b><br>Einführung zügiges Walken                              | 15'<br>Walken, locker  | 7'<br>Ruhetag: Kraft              | 20'<br>Walken, locker             | 20'<br>Ruhetag: Relax   | 5'<br>Walken, zügig   | 25'<br>Walken, locker  | 20'<br>Ruhetag: Relax |
| <b>4</b><br>Verlängerung zügiges Walken                            | 10'<br>Walken, zügig   | 7'<br>Ruhetag: Kraft              | 25'<br>Walken, locker             | 20'<br>Ruhetag: Relax   | 10'<br>Walken, zügig  | 30'<br>Walken, locker  | 30'<br>Ruhetag: Relax |
| <b>5</b><br>Einführung Tripp-Trab-Laufen                           | 15'<br>5' Walken/1' Laufen<br>2' Walken/1' Laufen<br>6' Walken | 15'<br>Ruhetag: Kraft             | 30'<br>Walken, locker             | 20'<br>Ruhetag: Relax   | 15'<br>Walken, zügig  | 20'<br>5' Walken<br>3 x [1' Laufen/2' Walken]<br>6' Walken   | 30'<br>Walken, locker |
| <b>6</b><br>Verlängerung der Laufzeit                              | 25'<br>10' Walken<br>3 x [1' Laufen/2' Walken]<br>6' Walken    | 15'<br>Ruhetag: Kraft             | 35'<br>Walken, locker             | 20'<br>Ruhetag: Relax   | 20'<br>Walken, zügig  | 30'<br>10' Walken<br>3 x [2' Laufen/3' Walken]<br>5' Walken  | 40'<br>Walken, locker |
| <b>7</b><br>Intensivierung Tripp-Trab-Laufen                       | 30'<br>10' Walken<br>3 x [2' Laufen/3' Walken]<br>5' Walken    | 15'<br>Ruhetag: Kraft             | 40'<br>Walken, locker             | 20'<br>Ruhetag: Relax   | 25'<br>Walken, zügig  | 35'<br>10' Walken<br>3 x [3' Laufen/4' Walken]<br>4' Walken  | 50'<br>Walken, locker |
| <b>8</b><br>Verlängerung und Intensivierung des Trainings          | 35'<br>10' Walken<br>3 x [3' Laufen/4' Walken]<br>4' Walken    | 20'<br>Walken, zügig              | 50'<br>Walken, locker             | 20'<br>Ruhetag: Relax   | 30'<br>Walken, zügig  | 40'<br>10' Walken<br>3 x [4' Laufen/4' Walken]<br>6' Walken  | 60'<br>Walken, locker |
| <b>9</b><br>Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings  | 40'<br>10' Walken<br>3 x [4' Laufen/4' Walken]<br>6' Walken    | 25'<br>Walken, zügig              | 70'<br>Walken, locker             | 20'<br>Ruhetag: Relax   | 35'<br>Walken, zügig  | 50'<br>10' Walken<br>4 x [4' Laufen/3' Walken]<br>12' Walken | 80'<br>Walken, locker |
| <b>10</b><br>Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings | 50'<br>10' Walken<br>4 x [5' Laufen/3' Walken]<br>8' Walken    | 30'<br>Walken, zügig              | 90'<br>Walken, locker             | 20'<br>Ruhetag: Relax   | 45'<br>Walken, zügig  | 50'<br>10' Walken<br>4 x [4' Laufen/3' Walken]<br>12' Walken | 80'<br>Walken, locker |
| Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschlusslauf                | 40'<br>10' Walken<br>3 x [4' Laufen/4' Walken]<br>6' Walken    | 30'<br>Walken, zügig              | 45'<br>Walken, zügig              | 20'<br>Ruhetag: Relax   | <br><b>Abschlusslauf</b><br>5 km Walken zügig, dann im Wechsel 1 km Laufen/1 km Walken ca. 120' |  | 30'<br>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 Beckenschaukel 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](http://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](http://abendschau.de/lauf10)

