

TRAININGSPLAN

LAUFBAND

2 bis 3 Mal pro Woche solltest Du auf Deinem Laufband trainieren, um Deine Ausdauer spürbar zu verbessern. Deine Intervalle gliedern sich in Belastungsphasen und Gehpausen. Das heißt, nach einer kurzen intensiven Einheit gehst Du ein Stück. Doch zuvor wärmst Du Dich einige Minuten auf und verringerst die Belastung nach dem Training wieder, um Deinen Puls zu senken. Deine Herzfrequenz sollte während der Belastungsphase in den ersten Wochen zwischen 110 und 140 S/Min liegen. Nach ca. 5 Wochen kannst Du Deine Herzfrequenz während des Trainings auf 120 bis 160 S/Min erhöhen.

1. Phase: Woche 1-4

Di/Do/Sa: 20 Min. zügiges Gehen, pro Woche um 5 Min. steigern (Herzfrequenz (HF) 110-140 Schläge/Minuten)

2. Phase: Woche 5-8

Di/Do/Sa: 2x 15 Min. laufen mit intervallartigen Gehpause (HF 120-160 S/Min)

3. Phase: Woche 9-12

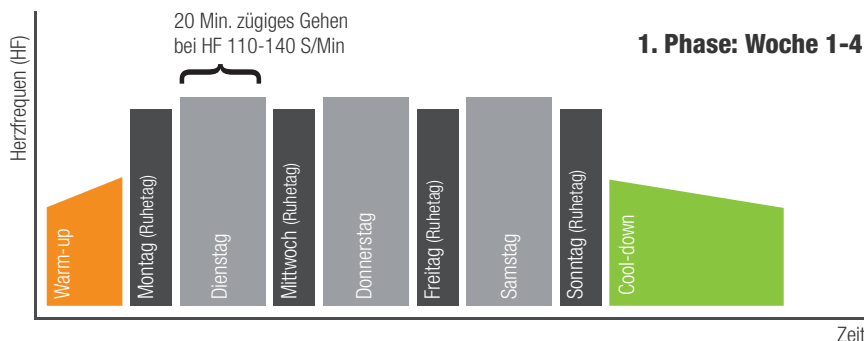
Di/Do/Sa: 30 Min. Dauerlauf mit Gehpausen (HF 110-140 S/Min)



Wer regelmäßig läuft, reduziert das Risiko koronarer Herzerkrankungen erheblich. Zudem ist der Stoffwechsel von Sportlern besser. Das bedeutet, dass Du einen höheren Grundumsatz hast. Außerdem stärkt Laufen das Immunsystem.



Des Weiteren kannst Du Dein Training durch Übungen mit eigenem Körpergewicht ergänzen, z.B. Ausfallschritt oder Seitstütz.



ZUR SELBSTKONTROLLE

Dein Gewicht: **Start**

Ende

PHASE 1

1. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

2. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

4. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

PHASE 2

5. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

6. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

7. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

8. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

PHASE 3

9. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

10. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

11. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

12. Woche

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----