

Laufplan für Neueinsteiger

Mit diesem Trainingsplan können Sie sich als untrainierter Anfänger in nur 4 Monaten zum Läufer mit einer guten Grundlagenausdauer machen.

Bitte beachten Sie, dass Sie die angegebenen Zeiten (orange Spalte) versuchen sollten durchzulaufen. Machen Sie bitte nicht den Fehler, ein zu hohes Tempo zu wählen. Sie sollten sich nach dem Laufen bereits auf das nächste Training freuen können. In den ersten beiden Wochen laufen Sie mindestens zweimal - besser wäre dreimal. Ab der 7. Woche sollten Sie mindestens dreimal laufen. Vergessen Sie jedoch nicht, zwischen den Trainingseinheiten entsprechende Erholungsphasen von mindestens einem Tag einzuplanen. Suchen Sie sich bitte eine flache Laufstrecke, wenn möglich auf weichem Untergrund.

Erklärung:

Die obere grün eingefärbte Zeile gibt Ihnen die Anzahl der Wochen an. (1. -16. Wo.)
In der linken orange eingefärbten Spalte befinden sich die jeweiligen Lauf- bzw. Gehzeiten.

Die weißen Felder zeigen Ihnen die Lauf- die grauen Felder die Gehminuten an.

Beispiel:

Woche 1 beinhaltet insgesamt ein 18 minütiges Lauf- bzw. Gehtraining. Dieses Training wiederholen sie praktisch zwei- bis dreimal in der Woche.
Dann folgt analog Woche 2 usw.

Viel Spaß beim Laufen wünscht Ihnen Christian Ruckensteiner.

Laufaktivitäten in PERG finden in Kooperation zwischen Stadtmarketing PERG und den Vereinen ÖTB Turnverein PERG 1897, DSG Union PERG, Perger Kneipp-Aktiv-Club und Naturfreunde Perg statt.

Das Projekt "PERG bewegt - Bewegung findet Stadt - 4 Laufstrecken für Perg" wurde beim FONDS GESUNDES ÖSTERREICH und beim Land Oberösterreich zur Förderung eingereicht.

Woche:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
1 min.	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
2	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
3	G	G	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
4	G	G	G	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
5	L	L	G	G	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
6	L	L	L	G	G	G	G	L	L	L	L	L	L	L	L	L
7	G	G	L	L	G	G	G	G	G	L	L	L	L	L	L	L
8	G	G	L	L	L	L	L	G	G	L	L	L	L	L	L	L
9	L		G	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
10	L		G	G	L	L	L	L	L	G	L	L	L	L	L	L
11	G	G	L	G	G	G	L	L	L	G	G	L	L	L	L	L
12	G	G	L	L	G	G	L	L	L	L	G	G	L	L	L	L
13	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	G	L	L	L	L
14	L	L	G	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
15	G	G	G	G	L	L	G	L	L	L	L	L	G	L	L	L
16	G	G	L	G	L	L	G	L	L	L	L	L	L	G	L	L
17	G	L	L	L	G	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
18	G	G	L	L	G	G	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
19		G	G	L	L	G	L	G	L	L	L	L	L	L	L	L
20			G	L	L	L	L	G	L	L	L	L	L	L	L	L
21			G	G	L	L	L	L	G	L	L	L	L	G	L	L
22			G	G	L	L	G	L	G	G	L	L	L	G	L	L
23				G	L	L	G	L	L	G	G	L	L	L	L	L
24				G	G	L	L	L	L	L	G	L	L	L	L	L
25					G	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L	L
26					G	G	L	G	L	L	L	G	L	L	G	L
27						G	L	G	L	L	L	G	L	L	G	L
28							G	L	G	L	L	L	L	L	L	L
29							G	L	G	L	L	L	L	L	L	G
30								L	L	L	L	L	L	L	L	G
31								G	L	L	L	L	L	L	L	G
32								G	L	L	L	L	G	L	L	G
33									L	L	L	L	G	L	L	L
34									G	L	G	L	L	L	L	L
35									G	L	G	L	L	L	L	L
36									G	L	L	L	L	L	L	L
37										L	L	L	L	L	L	L
38										L	L	L	L	L	L	L
39										G	L	L	L	L	L	L
40										G	L	G	L	L	L	L
41										G	G	G	L	L	L	L
42											G	L	L	G	L	L
43											G	L	L	G	L	L
44												L	L	L	L	L
45												L	L	L	L	L
46												L	L	L	L	L
47												G	L	L	L	L
48												G	L	L	L	L
49												G	L	L	L	L
50													G	L	L	L
51													G	L	L	L
52													G	L	G	L
53														G	G	L
54														G	L	L
55														G	L	L
56															G	L
57															G	L
58																L
59																G
60																G

Das Projekt "PERG bewegt - Bewegung findet Stadt - 4 Laufstrecken für Perg" wurde beim FONDS GESUNDES ÖSTERREICH und beim Land Oberösterreich zur Förderung eingereicht.

