



Ludwigshafener
Lauf-Club e.V.

www.ludwigshafener-lc.de



Trainingsplan für Einsteiger

In 4 Wochen fit für den Ludwigshafener Insellauf



Regelmäßiges Laufen stärkt dein Herz-Kreislauf-System und hilft, Stresshormone abzubauen. Du fühlst dich fitter und belastbarer. Laufen wirkt sich positiv auf deinen aktiven und passiven Bewegungsapparat aus.

Tipps für deinen Einstieg: Dein Körper braucht Zeit, um sich an die neue Belastung zu gewöhnen. Passe daher den Trainingsplan gegebenenfalls an deine Bedürfnisse an. Wähle ein Lauftempo, bei dem du dich noch problemlos unterhalten kannst. Suche dir eine Strecke, die dir besonders gut gefällt. Vielleicht hast du auch Lust, mit einem PartnerIn zu laufen. Zusätzliche Koordinations-, Kraft- und Stretchingübungen ergänzen dein Lauftraining.

Genieße dein Lauftraining! Es bietet dir eine Auszeit im Alltag.

In der dritten Spalte kannst du eintragen, wie du dich bei deinem jeweiligen Training gefühlt hast.

Woche 1

| | | |
|----|---|--|
| MO | 10 min flott walken zum Warm-Up – 6x2min joggen, dazwischen 2 min walken, 10 min walken zum Cool- Down | |
| MI | 10 min flott walken zum Warm-Up – 5x3min joggen, dazwischen 2 min walken, 10 min walken zum Cool- Down | |
| SA | 40 min Alternativsport (z.B. Radfahren, Nordic-Walking, Cross-Trainer etc.) | |

Woche 2

| | | |
|----|---|--|
| MO | 10 min flott walken zum Warm-Up – 5x3min joggen, dazwischen 2 min walken, 10 min walken zum Cool- Down | |
| MI | 10 min flott walken zum Warm-Up – 4x5min joggen, dazwischen 2 min | |



Ludwigshafener
Lauf-Club e.V.

www.ludwigshafener-lc.de



| | | |
|----|---|--|
| | walken, 10 min walken zum Cool-Down | |
| SA | 50 min Alternativsport (z.B. Radfahren, Nordic-Walking, Cross-Trainer etc.) | |

Woche 3

| | | |
|----|---|--|
| MO | 10 min flott walken zum Warm-Up – 4x5min joggen, dazwischen 2 min walken, 10 min walken zum Cool- Down | |
| MI | 10 min flott walken zum Warm-Up – 3x8min joggen, dazwischen 2 min walken, 10 min walken zum Cool- Down | |
| SA | 60 min Alternativsport (z.B. Radfahren, Nordic-Walking, Cross-Trainer etc.) | |

Woche 4

| | | |
|----|---|--|
| MO | 10 min flott walken zum Warm-Up – 3x8min joggen, dazwischen 2 min walken, 10 min walken zum Cool- Down | |
| MI | 10 min flott walken zum Warm-Up – 2x10 min joggen, dazwischen 2 min walken, 10 min walken zum Cool- Down | |
| SA | Ludwigshafener Insellauf Viel Spaß bei deinem ersten 4-km-Lauf! Genieße ihn! Und gönn' dir im Anschluss eine Belohnung! Du hast es dir verdient! | |

Hast du Interesse, weiterzulaufen? Du suchst Gleichgesinnte? Dann schnupper' doch bei uns rein. Alle Informationen zu unseren Trainingszeiten findest du unter www.ludwigshafener-lc.de

Wir freuen uns auf dich!