



Sehr geehrte Laufneulinge,

wir freuen uns Sie beim Training für den Augsburger Firmenlauf unterstützen zu können. Wir haben Ihnen einen Laufplan zusammengestellt, welcher auf die Bedürfnisse eines Beginners ausgelegt ist. Sie haben bisher wenig Erfahrung mit dem Laufsport und möchten jetzt damit anfangen?

Super, dann sind Sie hier genau richtig!

Hier finden Sie einen 9-Wochen Plan, m Ihren Körper ideal darauf vorzubereiten. Neben regelmäßigen Trainingseinheiten, ist die Planung regelmäßiger Ruhetage zur Erholung Ihres Körpers ebenfalls wichtig. So können Überlastung und Muskelschmerzen verhindert werden. Neben einer ausgewogenen Ernährung, um Ihren erhöhten Energiebedarf zu decken, sollten Sie Ihren Körper mit ausreichend Wasser versorgen.

Denken Sie daran, dass Fortschritt Zeit braucht. Also seien Sie geduldig mit sich und genießen Sie den Prozess des Laufens.



Gerne können Sie Ihr Lauftraining mit unseren weiteren Laufplänen auf das nächste Level bringen.

TIPPS FÜR ANFÄNGER



RICHTIGES SCHUWERK

Investieren Sie in geeignete Laufschuhe, die zu Ihrem Laufstil und Ihrer Fußform passen. Ein Fachgeschäft kann Ihnen dabei helfen, das richtige Paar zu finden.



RICHTIGE LAUFTECHNIK

Versuchen Sie, aufrecht zu laufen, die Schultern entspannt zu halten und eine gute Atemtechnik zu verwenden. Kleine Anpassungen an Ihrer Lauftechnik können helfen, Verletzungen zu vermeiden und die Effizienz zu verbessern.



REALISTISCHE ZIELE

Setzen Sie sich realistische Ziele, die auf Ihrem Fitnessniveau basieren. Dies könnte beispielsweise das Absolvieren eines 3-km-Laufs sein.



HÖRE AUF DEINEN KÖRPER

Achten Sie auf Anzeichen von Überanstrengung oder Verletzungen. Es ist wichtig, auf Ihren Körper zu hören und angemessene Pausen einzulegen, wenn nötig.



NACH DEM LAUFEN

Ergänzen Sie Ihr Lauftraining mit Übungen zur Stärkung und Flexibilität, um Ihre Muskeln zu unterstützen und Verletzungen vorzubeugen. Dazu gehören Übungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte, Dehnübungen oder Yoga.



1. WOCHE	PAUSE	PAUSE	4 MIN LANGSAM LAUFEN 1 MIN GEHEN 6 WIEDERHOLUNGEN (30 MIN TRAINING)	PAUSE	4 MIN LANGSAM LAUFEN 1 MIN GEHEN 6 WIEDERHOLUNGEN (30 MIN TRAINING)	PAUSE	4 MIN LANGSAM LAUFEN 1 MIN GEHEN 8 WIEDERHOLUNGEN (36 MIN TRAINING)
2. WOCHE	5 MIN LANGSAM LAUFEN 1 MIN GEHEN 5 WIEDERHOLUNGEN (30 MIN TRAINING)	PAUSE	5 MIN LANGSAM LAUFEN 1 MIN GEHEN 5 WIEDERHOLUNGEN (30 MIN TRAINING)	PAUSE	10 MIN LANGSAM LAUFEN 2 MIN GEHEN 3 WIEDERHOLUNGEN (36 MIN TRAINING)	PAUSE	PAUSE
3. WOCHE	10 MIN LANGSAM LAUFEN 2 MIN GEHEN 3 WIEDERHOLUNGEN (36 MIN TRAINING)	PAUSE	10 MIN LANGSAM LAUFEN 1 MIN GEHEN 3 WIEDERHOLUNGEN (36 MIN TRAINING)	PAUSE	10 MIN LANGSAM LAUFEN 1 MIN GEHEN 4 WIEDERHOLUNGEN (CA. 45 MIN TRAINING)	PAUSE	PAUSE
4. WOCHE	20 MIN LANGSAM LAUFEN	PAUSE	PAUSE	PAUSE	30 MIN LANGSAM LAUFEN	PAUSE	PAUSE
5. WOCHE	30 MIN LANGSAM LAUFEN	PAUSE	30 MIN LAUFEN GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN	PAUSE	PAUSE	20 MIN LANGSAM LAUFEN 2 MIN GEHEN 3 WIEDERHOLUNGEN (CA. 70 MIN TRAINING)	PAUSE
6. WOCHE	15 MIN ZÜGIG LAUFEN GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN	PAUSE	PAUSE	30 MIN LAUFEN GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN	PAUSE	60 MIN LANGSAM LAUFEN	PAUSE
7. WOCHE	20 MIN ZÜGIG LAUFEN GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN	PAUSE	20 MIN ZÜGIG LAUFEN GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN	PAUSE	PAUSE	60 MIN LANGSAM LAUFEN	PAUSE
8. WOCHE	PAUSE	50 MIN LANGSAM LAUFEN	PAUSE	15 MIN ZÜGIG LAUFEN GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN	PAUSE	30 MIN LANGSAM LAUFEN	PAUSE
9. WOCHE	PAUSE	20 MIN ZÜGIG LAUFEN GESCHWINDIGKEIT ERHÖHEN	PAUSE	30 MIN LANGSAM LAUFEN	PAUSE	30 MIN LANGSAM LAUFEN	FIRMENLAUF