

# 12-Wochen Trainingsplan für Laufeinsteiger

Planung: Andreas Tomaselli

Ziel: gesundheitsorientiertes Training

Voraussetzung: belastungsfähiger Bewegungsapparat; keine gesundheitlichen Probleme – insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems  
normales bis höchstens geringes Übergewicht

Woche Tage	1. Woche: 2 TE	2. Woche: 2 TE	3. Woche: 2 TE	4. Woche: 3 TE
Montag	5'Gehen / 5'Laufen / 5'Gehen			3'G / 5'L / 3'G / 5'L / 3'G
Dienstag		3'G / 7'L / 3'G	5'G / 5'L / 5'G / 5'L / 5'G / 5'L / 5'G	
Mittwoch				
Donnerstag				5'G / 10'L / 5'G / 10'L / 5'G
Freitag	5'G / 5'L / 5'G / 5'L / 5'G		4'G / 8'L / 4'G / 8'L / 4'G	
Samstag		3'G / 7'L / 3'G / 7'L / 3'G		
Sonntag				3'G / 8'L / 3'G / 8'L / 3'G / 8'L / 3'G
Woche Tage	5. Woche: 2 TE / REG	6. Woche: 2 TE	7. Woche: 3 TE	8. Woche: 3 TE
Montag			12'L / 5'G / <u>12'L</u> / 5'G	
Dienstag		10'L / 5'G / <u>10'L</u> / 5'G		12'L / 5'G / <u>12'L</u> / 5'G / 12'L / 5'G
Mittwoch	3'G / 7'L / 3'G			
Donnerstag			15'L / 5'G / 15'L / 5'G	10'L / 3'G / <u>10'L</u> / 3'G / <u>10'L</u> / 3'G
Freitag		10'L / 5'G / <u>10'L</u> / 5'G / 10'L / 5'G		
Samstag	3'G / 7'L / 3'G / 7'L / 3'G		10'L / 5'G / 10'L / 5'G	15'L / 3'G / 15'L / 3'G
Sonntag				
Woche Tage	9. Woche: 4 TE	10. Woche: 2 TE / REG	11. Woche: 3 TE	12. Woche: 4 TE
Montag	10'L / 5'G / 10'L / 5'G			Dauerlauf 25'
Dienstag			20'L / 5'G / 20'L	
Mittwoch	12'L / 5'G / <u>12'L</u> / 5'G / <u>12'L</u> / 5'G	10'L / 5'G / <u>10'L</u> / 5'G		Dauerlauf 30'
Donnerstag			15'L / 5'G / <u>15'L</u> / 5'G / 15'L / 5'G	
Freitag	10'L / 3'G / <u>10'L</u> / 3'G / <u>10'L</u> / 3'G			<u>Dauerlauf 30'</u>
Samstag		10'L / 5'G / <u>10'L</u> / 5'G / <u>10'L</u> / 5'G	Dauerlauf 30'	
Sonntag	15'L / 3'G / <u>15'L</u> / 3'G			Dauerlauf 35'

### Erläuterungen:

Woche 1 – 4:  
nur Steigerung  
des Umfanges

Woche 6 – 9, 10 + 11:  
auch Steigerung  
des Tempos:  
die unterstrichen fetten  
Abschnitte etwas schneller  
laufen  
(ca. + 10 Pulsschläge)

Woche 5 + 10:  
Regenerationswochen

Trainingssteuerung:  
subjektives  
Belastungsempfinden  
maßgeblich  
(leicht + mittel)

Mittelwert-Zielpuls:  
190 – Lebensalter +/- 5

die Trainingseinheiten  
bis zur 6. Woche beginnen  
mit zügigem Gehen, ab der  
6. Woche mit Laufen!

Beim Laufen auf  
gleichbleibendes Tempo  
achten!

Insgesamt 32 Einheiten

**Bludenz-läuft**  
Bei uns zählt DU!