



Das Einsteigerlauftraining des Lauftreffs des TSV Pelkum 04/32 e.V.

Ein Training für alle, die mit dem Laufen beginnen wollen, ohne sich dabei zu überfordern. Damit nach dem ersten Lauftraining nicht gleich der Spaß am Laufen verloren geht, werden wir behutsam und langsam mit kurzen Intervallen und Gehpausen beginnen.

Um das Trainingsziel zu erreichen, ist es erforderlich zwei Trainingseinheiten pro Woche zu absolvieren. Unser Vorschlag: Ihr lauft montags mit dem Einsteigerlauftreff des TSV Pelkum 04/32 e.V. und immer am Donnerstag oder Freitag allein mit dem gleichen Intervall den ihr montags im Einsteigerlauftreff gelaufen seid.

Zusammen mit unserer Lauftrainerin Annette Stührenberg (Tel. 40 45 13) werdet ihr in den kommenden Wochen ab dem 03.02.2014 kontinuierlich besser laufen und länger durchhalten. Und los geht's.

1. Woche

2L - 3G - 2L - 3G - 2L - 3G - 2L - 3G - 2L - 3G - 2L

Also 6 x 2 Minuten locker laufen (Tempo immer so, dass eine Unterhaltung sehr gut möglich ist), jeweils unterbrochen von 3 Minuten gehen. Am Ende Lockerungs- und Dehnübungen.

2. Woche

2L - 2G - 2L - 2G - 2L - 2G - 2L - 2G - 2L - 2G - 2L - 2G - 2L

Also 7 x 2 Minuten laufen im Wechsel mit 6 x 2 Minuten gehen. Am Ende Lockerungs- und Dehnübungen.

3. Woche

3L - 3G - 3L - 3G - 3L - 3G - 3L - 3G - 3L - 3G - 3L

6 x 3 Minuten laufen im Wechsel mit 5 x 3 Minuten gehen. 33 Minuten mit Lockerungs- und Dehnübungen am Ende des Trainings.

4. Woche

4L - 3G - 4L - 3G - 4L - 3G - 4L - 3G - 4L - 3G - 4L

6 x 4 Minuten laufen im Wechsel mit 5 x 3 Minuten gehen = 39 Minuten. Im Anschluss Lockerungs- und Dehnübungen.

5. Woche

4L - 2G - 4L - 2G - 4L - 2G - 4L - 2G - 4L - 2G - 4L - 2G - 4L

7 x 4 Minuten laufen im Wechsel mit 6 x 2 Minuten gehen = 40 Minuten. Im Anschluss Lockerungs- und Dehnungsübungen.

6. Woche

5L - 3G - 5L - 3G - 5L - 3G - 5L - 3G - 5L - 3G

5 x 5 Minuten laufen im Wechsel mit 5 x 3 Minuten gehen = 40 Minuten. Im Anschluss Lockerungs- und Dehnungsübungen.

7. Woche

5L - 2G - 5L - 2G - 10L - 5G - 5L - 2G - 5L

5 x laufen (4 x 5 Minuten und 1 x 10 Minuten) im Wechsel mit 4 x gehen (3 x 2 Minuten und 1 x 5 Minuten gehen) = 41 Minuten. Im Anschluss Lockerungs- und Dehnungsübungen.

8. Woche

5L - 2G - 10L - 4G - 10L - 4G - 5L

4x laufen(2 x 10 Minuten und 2 x 5 Minuten) im Wechsel mit 3 x gehen (1 x 2 Minuten und 2 x 4 Minuten) = 40 Minuten. Im Anschluss Lockerungs- und Dehnungsübungen.

9. Woche

5L - 2G - 15L - 5G - 5L - 2G - 5L

4 x laufen (1 x 15 Minuten und 3 x 5 Minuten) im Wechsel mit 3 x gehen (1 x 5 Minuten und 2 x 2 Minuten) = 39 Minuten. Im Anschluss Lockerungs- und Dehnungsübungen.

10. Woche

5L - 2G - 20L - 5G - 5L - 2G - 5L

4 x laufen (1 x 20 Minuten und 3 x 5 Minuten) im Wechsel mit 3 x gehen (1 x 5 Minuten und 2 x 2 Minuten) = 44 Minuten. Im Anschluss Lockerungs- und Dehnübungen.

11. Woche

5L - 2G - 25L - 5G - 5L - 2G - 5L

4 x laufen (1 x 25 Minuten und 3 x 5 Minuten) im Wechsel mit 3 x gehen (1 x 5 Minuten und 2 x 2 Minuten) = 49 Minuten. Im Anschluss Lockerungs- und Dehnungsübungen.

12. Woche

5L - 2G - 30L - 5G

2 x laufen (1 x 5 Minuten und 1 x 30 Minuten) im Wechsel mit 2 x gehen (1 x 2 Minuten und 1 x 5 Minuten) = 42 Minuten. Im Anschluss Lockerungs- und Dehnungsübungen.

Herzlichen Glückwunsch! Du hast das Trainingsziel erreicht nach 12 Wochen 30 Minuten ohne Unterbrechung durchlaufen zu können, Super!

Wie wär's? Ab jetzt könnten wir jeden Mittwoch im Lauftreff des TSV Pelkum 04/32 2.V. zusammen laufen.

Eure Lauffreunde des TSV Pelkum 04/32 e.V.