



## Trainingsplan Laufanfängerkurs

Trainerteam : Uwe Friedemann  
Helferteam

Vor jeder Übungseinheit mind. 5 Min. **Aufwärmgymnastik!**  
Nach jeder Übungseinheit **Puls messen** und anschl. mindestens 5 min. **Dehnübungen!**

In der ersten ÜE sollte von Anfang bis Ende eines Bergs! gegangen werden.

### 1. Woche

SO ÜE1 L G L G L G L G L G L L G G L L G G L G L G L G L G L  
Gesamtbelastung 29 Min.

Di ÜE2 L G L G L G L G L G L L G L L G L L G L L G G L G L G L G L  
Gesamtbelastung 30 Min.

DO ÜE3 L G L G L G L G L G L L G L L G G L L G L L G L G L G L  
Gesamtbelastung 28 Min.

### 2. Woche

SO ÜE1 L G L L G L L L G G L L L G G L L L G L L G L L G L L G L  
Gesamtbelastung 29 Min.

Di ÜE2 L L G L L G L L L G G L L L G L L L G G L L L G G L L G L  
Gesamtbelastung 29 Min.

DO ÜE3 L L G L L G G L L L G G L L L L G G G L L L G G L L L L G G L L L L  
Gesamtbelastung 34 Min.

### 3. Woche

SO ÜE1 2L G 5L 3G 5L 2G 3L G 3L 2G 4L  
Gesamtbelastung 31 Min.

Di ÜE2 3L G 5L 3G 8L 2G 4L 2G 5L  
Gesamtbelastung 33 Min.

DO ÜE3 5L 3G 7L 2G 5L 2G 8L  
Gesamtbelastung 32 Min.

### 4. Woche

SO ÜE1 5L 2G 8L 3G 8L 2G 8L  
Gesamtbelastung 36 Min.

Di ÜE2 5L 2G 8L 2G 8L 2G 5L  
Gesamtbelastung 32 Min.

DO ÜE3 2L G 10L 3G 5L G 5L 3G 8L  
Gesamtbelastung 38 Min.



## 5. Woche

- SO ÜE1 5L 2G 12L 3G 5L G 5L  
Gesamtbelastung 33 Min.
- Di ÜE2 5L 3G 12L 3G 12L  
Gesamtbelastung 35 Min.
- DO ÜE3 5L G 5L 3G 10L 3G 15L  
Gesamtbelastung 42 Min.

## 6. Woche

- SO ÜE1 5L 2G 10L 3G 10L 3G 15L  
Gesamtbelastung 48 Min.
- Di ÜE2 3L G 10L 3G 15L 2G 10L  
Gesamtbelastung 44 Min.
- DO ÜE3 5L 2G 15L 3G 15L 3G 10L  
Gesamtbelastung 53 Min.

## 7. Woche

- SO ÜE1 5L G 10L 3G 15L 3G 15L  
Gesamtbelastung 52 Min.
- Di ÜE2 5L G 10L 3G 15L 3G 15L  
Gesamtbelastung 52 Min.
- DO ÜE3 8L 3G 15L 3G 15L 2G 10L  
Gesamtbelastung 56 Min.

## 8. Woche

- SO ÜE1 8L 3G 15L 3G 15L 2G 15L  
Gesamtbelastung 61 Min.
- Di ÜE2 10L 3G 20L 3G 20L  
Gesamtbelastung 56 Min.
- DO ÜE3 3L G 5L 2G 20L 3G 25L  
Gesamtbelastung 59 Min.

## 9. Woche

- SO ÜE1 3L G 5L 2G 20L 3G 25L  
Gesamtbelastung 59 Min.
- Di ÜE2 5L G 25L 5G 25L  
Gesamtbelastung 61 Min.



DO ÜE3 15L 2G 20L 2G 20L  
Gesamtbelastung 59 Min.

## 10. Woche

SO ÜE1 10L 2G 20L 2G 25L  
Gesamtbelastung 59 Min.

Di ÜE2 15L 2G 15L 2G 25L  
Gesamtbelastung 59 Min.

DO ÜE3 15L G 20L G 25L  
Gesamtbelastung 62 Min.

## 11. Woche

SO ÜE1 15L G 20L G 25L  
Gesamtbelastung 62 Min.

Di ÜE2 15L G 15L 2G 25L  
Gesamtbelastung 58 Min.

DO ÜE3 25L 2G 25L  
Gesamtbelastung 52 Min.

## 12. Woche

SO ÜE1 20L 2G 30L  
Gesamtbelastung 62 Min.

Di ÜE2 60L  
Gesamtbelastung 60 Min.

DO ÜE3 60L  
Gesamtbelastung 60 Min.

Am letzten Tag des Laufkurses Abnahme des Laufabzeichens, mit anschließender kleiner Feier für die Teilnehmer!!