



Trainingsplan Lauffanfängerkurs 2019 Gruppe Uwe

Trainerteam : Uwe Friedemann/Carsten Mittmann
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 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 10L 2G 15L
Gesamtbelastung 36 Min.

6. Woche 14.04.-20.04.2019

SO ÜE1 5L 2G 5L 2G 10L 2G 15L
Gesamtbelastung 41 Min.

Di ÜE2 5L G 10L 2G 15L 2G 10L
Gesamtbelastung 45 Min.

DO ÜE3 5L 1G 15L 2G 12L 2G 10L
Gesamtbelastung 47 Min.

7. Woche 21.04.-27.04.2019

SO ÜE1 5L G 10L 2G 15L 2G 15L
Gesamtbelastung 50 Min.

Di ÜE2 5L G 10L 2G 15L 2G 15L
Gesamtbelastung 50 Min.

DO ÜE3 8L 2G 15L 2G 15L 2G 8L
Gesamtbelastung 52 Min.

8. Woche 28.04.-04.05.2019

SO ÜE1 8L 2G 12L 2G 15L 2G 15L
Gesamtbelastung 56 Min.

Di ÜE2 10L 2G 20L 2G 20L
Gesamtbelastung 54 Min.

DO ÜE3 5L G 5L 2G 20L 2G 20L
Gesamtbelastung 55 Min.

9. Woche 05.05.-11.05.2019

SO ÜE1 3L G 5L 2G 20L 2G 25L
Gesamtbelastung 58 Min.

Di ÜE2 5L G 25L 2G 25L
Gesamtbelastung 58 Min.

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



10. Woche 12.05.-18.05.2019

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 20L
Gesamtbelastung 58 Min.

11. Woche 19.05.-25.05.2019

SO ÜE1 10L G 20L G 25L
Gesamtbelastung 57 Min.

Di ÜE2 15L G 15L G 25L
Gesamtbelastung 57 Min.

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

12. Woche 26.05.2019 Abnahme Laufabzeichen

SO ÜE1 60 min Laufen
Gesamtbelastung 60
Min.

Gesamtbelastung 60 Min.

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