Trainingsplan Laufanfängerkurs

Trainerteam : Andreas Amberger
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 G LL GG LL GG L G L G L G L G L
Gesamtbelastung 29 Min.

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

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

2. Woche

SO ÜE1 L G LL G LLL GG LLL GG LLL G LL G LL G LL G L
Gesamtbelastung 29 Min.

Di ÜE2 LL G LL G LLL GG LLL G LLL GG LLL GG LL G L
Gesamtbelastung 29 Min.

DO ÜE3 LL G LL GG LLL GG LLLL GGG LLL GG LLLL GG LLLL
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!!