

10-Wochen-Plan Stufe 3



Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Reinkommen, jeden Tag Training Regelmäßigkeit	28.04. Info-Abend Theorie	10' 29.04. Walken, locker	10' 30.04. Walken, locker	10' 01.05. Walken, zügig	15' 02.05. Walken, locker	15' 03.05. Walken, locker	15' 04.05. Walken, locker
2 Langsame Steigerung durch Verlängerung und Intensivierung	15' 05.05. Walken, zügig	15' 06.05. Walken, zügig	15' 07.05. Ruhetag: Kraft	20' 08.05. Walken, zügig LAUFSCHUHTEST	20' 09.05. Walken, zügig	15' 10.05. Ruhetag: Relax	20' 11.05. Walken, zügig
3 Einführung Laufen	25' 12.05. Walken, zügig	25' 13.05. Walken, zügig	15' 14.05. Ruhetag: Kraft	18' 15.05. 5' Walken 2x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken	25' 16.05. Walken, zügig	30' 17.05. Ruhetag: Relax	18' 18.05. 5' Walken 2x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken
4 Intensivierung des Laufens	30' 19.05. Walken, zügig	22' 20.05. 5' Walken 3x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken	15' 21.05. Ruhetag: Kraft	22' 22.05. 5' Walken 2x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken	30' 23.05. Walken, zügig	30' 24.05. Ruhetag: Relax	26' 25.05. 5' Walken 4x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken
5 Intensivierung des Laufens	15' 26.05. Ruhetag: Kraft	30' 27.05. 5' Walken 4x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken	20' 28.05. Ruhetag: Relax	30' 29.05. 5' Walken 4x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken	35' 30.05. Walken, zügig	60' 31.05. Walken, locker	30' 01.06. 5' Walken 4x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken
6 Verlängerung der Laufzeit	15' 02.06. Ruhetag: Kraft	34' 03.06. 5' Walken 4x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken	20' 04.06. Ruhetag: Relax	34' 05.06. 5' Walken 4x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken	35' 06.06. Walken, zügig	80' 07.06. Walken, locker	34' 08.06. 5' Walken 4x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken
7 Intensivierung des Laufens, langsames Joggen aufnehmen	15' 09.06. Ruhetag: Kraft	38' 10.06. 5' Walken 4x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken	20' 11.06. Ruhetag: Relax	38' 12.06. 5' Walken 4x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken	40' 13.06. Walken, zügig	100' 14.06. Walken, locker	38' 15.06. 5' Walken 4x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken
8 Verlängerung und Intensivierung des Trainings mit Joggen	30' 16.06. Walken, zügig	42' 17.06. 5' Walken 4x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken	20' 18.06. Ruhetag: Kraft	42' 19.06. 5' Walken 4x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken	45' 20.06. Walken, zügig	120' 21.06. Walken, locker (ungefähr 10km)	42' 22.06. 5' Walken 4x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken
9 Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings - Jogging	40' 23.06. Walken, zügig	42' 24.06. 5' Walken 4x [7' Joggen/1' Walken] 5' Walken	20' 25.06. Ruhetag: Kraft	42' 26.06. 5' Walken 4x [7' Joggen/1' Laufen] 5' Walken	35' 27.06. Walken, zügig	100' 28.06. Walken, zügig (ungefähr 10km)	46' 29.06. 5' Walken 4x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken
10 Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings	50' 30.06. Walken, zügig	50' 01.07. 5' Walken 4x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken	20' 02.07. Ruhetag: Kraft	46' 03.07. 5' Walken 4x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken	20' 04.07. Ruhetag: Relax	100' 05.07. Walken, zügig (ungefähr 10km)	46' 06.07. 5' Walken 4x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken
Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschluss- lauf	50' 07.07. Walken, zügig	50' 08.07. 5' Walken 4x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken	20' 09.07. Ruhetag: Relax	46' 10.07. 5' Walken 4x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken	10' 11.07. Walken, locker (Spazieren)	LAUF10! 12.07. Abschlusslauf Wolnzach ca. 80-90'	30' 13.07. Walken, locker

Kraft bedeutet eine Trainingseinheit mit Kraftübungen
Relax bedeutet, sich explizit für Entspannung Zeit nehmen
Laufen bedeutet Tripp-Trab-Laufen

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gewicht (kg)										
Bauchumfang* (cm)										

* Bauchumfang wird beim Ausatmen in der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenschaukel an der Seite gemessen. Also nicht unbedingt am Bauchnabel.

Bitte ankreuzen

- Habe ich das Trainingsziel erreicht?
- Wie habe ich mich während des Trainings gefühlt?
- Habe ich mich gesund und kalorienbewusst ernährt?

Weitere Infos unter abendschau.de/lauf10
 ABENDSCHAU 18:00 Uhr Mo - Fr

- WICHTIG!**
 App: KLUBRAUM
 1. Installieren
 2. Registrieren
 3. QR-Code scannen



Warmup

- Fußkreisen
- Knie kreisen
- Hüfte kreisen
- Einbeinstand: Standbein leicht gebeugt, Bein vor- und zurückschwingen
- Einbeinstand: Bein seitlich schwingen
- Arme vorwärts und rückwärts kreisen
- Kopf und Nacken, Ohr zur Schulter links/rechts neigen, nach links/rechts schauen

Lauf-ABC

- Fußgelenksarbeit
- Skippings
- Kniehebelauf
- Anfersen
- Hopserlauf
- Rückwärtslaufen
- Seitsprünge mit Armeinsatz
- Seitwärts überkreuzen
- Sprunglauf
- Steigerungslauf

Stabi- und Kraftübungen

- Wadenheben
- Ausfallschritte, vorwärts, seitwärts, rückwärts...
- Kniebeugen
- Oberkörper Twist
- Unterarmstütz
- Unterarmstütz seitlich
- V-Sitz
- Hüftheben
- Hampelmann

Dehnübungen

- Dehnung der Wadenmuskulatur (Ausfallschritt, Ferse in den Boden)
- Dehnung der vorderen Oberschenkelmuskulatur (Einbeinstand, Sprunggelenk in die Hand)
- Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur (Beine gestreckt, Oberkörper nach unten)
- Dehnung der Hüfte (Ausfallschritt nach vorne, hintere Verse anheben)
- Dehnung der Oberschenkel Innenseite (Ausfallschritt seitwärts)
- Dehnung der Schulter (Hand über Kopf zwischen die Schulterblätter)
- Dehnung der Schulter (Gestreckter Arm diagonal vor den Körper)
- Dehnung der Brustmuskulatur (Hand weit nach hinten strecken)
- Gesamter Körper: World Greatest Stretch