

## Laufen für Anfänger



(c) Foto: [Siegfried Baier](#)

WUNSTORF. Wenn wir und die ganze Menschheitsgeschichte als einen Tag vorstellen, dann war der Mensch 23 Stunden und 56 Minuten lang Jäger und Sammler. Männer legten täglich 20 bis 25 Kilometer zurück, Frauen zehn bis zwölf. Erst eine halbe Stunde vor Tagesende wurde der Computer erfunden! Denkst Du immer noch, es sei normal, seine Zeit vor dem PC oder auf dem Sofa zu verbringen? Dem Menschen wurde das Laufen in die Wiege gelegt. Es gibt keine natürlichere Sportart.

Wenn Du noch nie in Deinem Leben gelaufen bist, rate ich Dir ganz langsam anzufangen. Das Wichtigste: ein guter Laufschuh und Bekleidung für unterschiedliche Witterungen machen es Dir leichter.

Du bist noch nie 30 Minuten am Stück gelaufen? Kein Problem! Mit diesem Trainingsplan wirst Du in 10 Wochen fit für Deine ersten 30 Minuten. Er besteht aus einer Mischung aus Walking und Gehen. Der Aufwand ist recht gering

### **Vor und nach dem Training Dehnungen Beinmuskulatur und Waden !**

#### **1. Woche**

##### **Trainingstag z. B. Sonntag 30 Min**

**5 Min** schnelles Gehen (Puls max 75 % der max. Herzfrequenz)

**1 Min** leichtes Joggen (Puls max. 90 % der max. Herzfrequenz)

**5 Min** schnelles Gehen

**1 Min** leichtes Joggen

Das machst Du 30 Min lang im Wechsel

## 2. Woche

### **Trainingstag z. b. Mittwoch 30 Min**

**4 Min** schnelles Gehen

**1 Min** leichtes Joggen

**5 Min** schnelles Gehen

**1 Min** leichtes Joggen

### **Trainingstag z. B. Sonntag 30 Min**

**3 Min** schnelles Gehen

**1 Min** leichtes Joggen

**4 Min** schnelles Gehen

**1 Min** leichtes Joggen

## 3. Woche

### **Trainingstag z. b. Mittwoch 30 Min**

**2 Min** schnelles Gehen

**1 Min** leichtes Joggen

**3 Min** schnelles Gehen

**1 Min** leichtes Joggen

### **Trainingstag z. B. Sonntag 30 Min**

**1 Min** schnelles Gehen

**1 Min** leichtes Joggen

**2 Min** schnelles Gehen

**1 Min** leichtes Joggen

## 4. Woche

### **Trainingstag z. b. Mittwoch 30 Min**

**4 Min** schnelles Gehen

**2 Min** leichtes Joggen

**4 Min** schnelles Gehen

**2 Min** leichtes Joggen

### **Trainingstag z. B. Sonntag 30 Min**

**3 Min** schnelles Gehen

**2 Min** leichtes Joggen

**3 Min** schnelles Gehen

**2 Min** leichtes Joggen

## 5. Woche

### **Trainingstag z. b. Mittwoch 30 Min**

**2 Min** schnelles Gehen

2 **Min** leichtes Joggen  
2 **Min** schnelles Gehen  
2 **Min** leichtes Joggen  
**Trainingstag z. B. Sonntag 30 Min**  
2 **Min** schnelles Gehen  
3 **Min** leichtes Joggen  
2 **Min** schnelles Gehen  
3 **Min** leichtes Joggen

## 6. Woche

**Trainingstag z. b. Mittwoch 30 Min**  
2 **Min** schnelles Gehen  
3 **Min** leichtes Joggen  
2 **Min** schnelles Gehen  
3 **Min** leichtes Joggen  
**Trainingstag z. B. Sonntag 30 Min**  
2 **Min** leichtes Joggen  
1 **Min** schnelles Gehen  
3 **Min** leichtes Joggen  
2 **Min** schnelle Gehen

## 7. Woche

**Trainingstag z. b. Mittwoch 30 Min**  
4 **Min** leichtes Joggen  
2 **Min** schnelles Gehen  
4 **Min** leichtes Joggen  
2 **Min** schnelles Gehen  
**Trainingstag z. B. Sonntag 30 Min**  
4 **Min** leichtes Joggen  
2 **Min** schnelles Gehen  
4 **Min** leichtes Joggen  
2 **Min** schnelle Gehen

## 8. Woche

**Trainingstag z. b. Mittwoch 30 Min**  
5 **Min** leichtes Joggen  
2 **Min** schnelles Gehen  
5 **Min** leichtes Joggen  
2 **Min** schnelles Gehen  
**Trainingstag z. B. Sonntag 30 Min**  
5 **Min** leichtes Joggen  
2 **Min** schnelles Gehen

**5 Min** leichtes Joggen  
**2 Min** schnelle Gehen

## 9. Woche

### **Trainingstag z. b. Mittwoch 30 Min**

**5 Min** leichtes Joggen  
**1 Min** schnelles Gehen  
**5 Min** leichtes Joggen  
**1 Min** schnelles Gehen

### **Trainingstag z. B. Sonntag 30 Min**

**10 Min** leichtes Joggen  
**2 Min** schnelles Gehen  
**6 Min** leichtes Joggen  
**2 Min** schnelle Gehen  
**10 Min** leichtes Joggen

## 10. Woche

### **Trainingstag z. b. Mittwoch 30 Min**

**14 Min** leichtes Joggen  
**2 Min** schnelles Gehen  
**14 Min** leichtes Joggen

### **Trainingstag z. B. Sonntag 30 Min –Finale!!!**

**30 Min** leichtes Joggen

Es ist Herbst - eine wunderschöne Jahreszeit. Nach der Chinesischen Medizin befinden wir uns in der Wandlungsphase *Metall* - das bedeutet Trockenheit, Reifen, Ernten und Lebenskarriere planen.

Die Lunge ist das zugeordnete Organ zu diesem Element, die Verbindung zur Umwelt. Um die Lungenenergie optimal anzuregen empfehle ich Bewegung an der frischen Luft, am besten im Wald.

Viel Spaß und Erfolg beim Training.