

TRAININGSPROGRAMM Anfänger

Woche	Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
Intervalltraining	5 x 200m	5 x 300m	5 x 400m	1 x 1'000m
Bemerkungen	<p>Wärme dich walkend eine halbe Runde auf dem Running Trail ein. Starte bei 1'400m und lauf 200m und führe dann eine Pause von 100m durch. Wiederhole dies 4 Mal. Laufe dabei stets mit einem ruhigen Tempo. Wir verfolgen zwei Ziele: 1. Wir wollen ein Erfolgserlebnis und 2. wollen wir deinen Körper langsam an die Belastung gewöhnen. Nach der letzten Belastung marschierst du noch 10min.</p>	<p>Walke dich rund 10min ein und beginne beim Startpunkt des Running Trails deine Belastungen. Achte auf kleine Schritte und ein ruhiges Tempo. So wirst du auch diese Belastungen schaffen und deinen Bewegungsapparat weiter ans Laufen gewöhnen. Abschliessend folgen wiederum 10min mit ruhigem Walking.</p>	<p>Beginne das Training nach einem 10-minütigen Einwärmen vom Startpunkt des Liestaler Running Trails aus. Nun musst du die Laufintervalle bereits etwas einteilen. Achte auf kleine Schritte und einen langsamen Start in die jeweils 400m. So wirst du es schaffen und weiter an deinen Lauffähigkeiten arbeiten. Die Pause zwischen den Intervallen ist 100m lang. Zum Abschluss walkst du 10min.</p>	<p>Die Intervalle werden immer länger, deine Leistungsfähigkeit entwickelt sich genau mit Trainings wie diesem. Marschiere dich zuerst während einer 1/2 Runde warm (1'400m) und beginne danach auf dem oberen Flachstück die Laufbelastung. Führe abschliessend 10min walkend durch.</p>
Walking	Walking 2 Runden mit 2 x 100m Jogging	Walking 2 Runden mit 3x 100m Jogging	Walking 2 Runden mit 4x 100m Jogging	Walking 2 Runden mit 5x 100m Jogging
Walking Lang	Walking > 1h	Walking > 1h	Walking > 1h	Walking > 1h
Bemerkungen	<p>Deine Ausdauer muss aufgebaut werden. Hierzu dient uns das Walking, weil hierbei die Intensität im Vergleich zum Laufen zu Beginn besser kontrolliert werden kann.</p>	<p>Diese Walking-Einheit dient dem weiteren Aufbau und der Stabilisierung deiner Fitness. Halte dich möglichst an die vorgeschlagene Zeitdauer. Länger ist erlaubt.</p>	<p>Eine lange Walking Einheit, die deine Ausdauerbasis optimal fördert.</p>	<p>Dank langen Walking-Einheiten baust du ein Ausdauer-Fundament auf, das dir beim Laufen zu Gute kommt.</p>

Partner



TRAININGSPROGRAMM Anfänger

Woche	Woche 5	Woche 6	Woche 7	Woche 8
Intervalltraining	3 x 500m	2 x 1'000m	3 x 1'000m	1 x 1 Runde
Bemerkungen	Dein Bewegungsapparat und dein Herz-Kreislauf-System werden weiter an das intensivere Laufen herangeführt. Marschiere wiederum 10min ein und starte das Training vom Startpunkt aus. Achte darauf, dass du genügend Reserven für die 3. Wiederholung hast. In den Pausen zwischen den Laufbelastungen marschierst du 100m zurück und beginnst die nächste Belastung. Als Cool-down führst du 10min walkend durch.	Die Belastungsdauer der einzelnen Intervalle steigt weiter an. Achte auf kleine Schritte und baue weiter an deinen Lauffähigkeiten. Führe die erste Laufbelastung von 1'000m nach dem Start auf dem ersten Flachstück durch. Marschiere danach die Steigung hoch und beginne auf dem Rückweg die 2. Belastung von 1'000m. Führe abschliessend 10 walkende Minuten durch.	Die Anzahl der Laufintervalle wird weiter erhöht. So wird die Grundlage für Dauerbelastungen gelegt. Marschiere dich eine 1/2 Runde (1'400m) lang warm, beginne danach die erste Belastung und marschiere zurück zum Start, wo du die 2. Belastung von 1'000m startest. Danach marschierst du wiederum die Steigung hoch und beginnst mit der 3. Belastung. Zum Abschluss folgen 10min Walking.	Heute steht quasi die Meisterprüfung an: Eine Runde am Stück. Mit dem Training in den letzten Wochen bist du fähig, dies zu schaffen. Teile deine Kräfte gut ein und konzentriere dich insbesondere auf einen verhaltenen Start. Viel Glück! Vor und nach der gejojgten Runde walkst du ganz leicht jeweils 10min.
Walking	Walking 2 Runden mit 6x 100m Jogging	Walking 2 Runden mit 7x 100m Jogging	Walking 2 Runden mit 8x 100m Jogging	Walking 2 Runden mit 9x 100m Jogging
Walking Lang	Walking > 1 ¼h	Walking > 1 ¼h	Walking > 1 ¼h	Walking > 1 ¼h
Bemerkungen	Ein gutes Fundament ist nicht nur für ein Haus von Vorteil, sondern auch für Ausdauersportarten. Mit dieser Walking-Einheit arbeitest du an der Basis.	Dank Trainings wie diesem erholst du dich besser und bist belastbarer. Im Alltag wie im Sport.	Dein Walkingtraining dient nach wie vor dem Aufbau der Grundlage. Die abschliessenden 5 Minuten kannst du aber joggend und damit mit einer höheren Intensität absolvieren.	Laufmöglichst regelmässig in einem gemütlichen Tempo. So erzielst du einen perfekten Reiz auf dein Herz-Kreislaufsystem.

Partner

