

# Trainingsplan

fürs Laufen, Walken & Nordic Walken

## Vorbereitung auf den 9. AOK-Firmenlauf im Märkischen Kreis

Dieser Trainingsplan soll eine Orientierung für Laufanfänger sein, um sich auf den 9. AOK-Firmenlauf vorzubereiten.

### Allgemeines

Grundsätzlich gilt als erste Regel, dass Sie sich nur dann sportlich betätigen sollten, wenn Sie gesund sind und keine Herz-Kreislaufkrankungen oder andere Beschwerden haben. Als Laufanfänger sollten Sie deshalb vor Beginn des Trainings mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen, um etwaige Risiken auszuschließen.

### Trainingseinstieg

Zu Beginn sollten Sie sich nicht überschätzen. Der sanfte Einstieg ist die beste Voraussetzung für ein Gelingen des Trainings. Dies gilt sowohl für das Laufen als auch das Walken und Nordic Walken. Für alle drei Sportarten gilt generell, erst einmal mit langsamem Tempo und einigen Laufpausen zu beginnen. Nach den ersten Trainingserfolgen können Sie schrittweise die Trainingsintensität steigern.

### Trainingsintensität

Laufen, Walken und Nordic Walken sind Ausdauersportarten. Um einen Trainingserfolg zu erzielen, ist die richtige Intensität, der Wechsel zwischen Belastung und Ruhepausen und die Dauer des Trainings von entscheidender Bedeutung.

Um einen guten Trainingsfortschritt zu erhalten und Ihre Ausdauer bestmöglich aufzubauen, ist es ratsam, sich 2-3 Mal pro Woche sportlich zu betätigen. Jedoch auch hier gilt der Leitsatz „Lieber lange langsam“. Als ein sinnvoller Richtwert zur Steuerung des Trainings gilt die sog. Borg-Skala. Diese Skala bewertet die Belastung nach einem subjektiven Anstrengungsempfinden. Das Training sollte ein Belastungsempfinden von 11-14 auf dieser Skala umfassen. Näheres können Sie der folgenden Tabelle entnehmen:

<b>Messlatte der Anstrengung (Borg-Skala)</b>		
6	überhaupt keine Anstrengung	
7	extrem leicht	
8		
9	sehr leicht	
10		
11	leicht	
12	<b>optimaler Trainingsbereich</b>	
13		etwas schwer
14		
15	schwer	
16		
17	sehr schwer	
18		
19	extrem schwer	
20	größtmögliche Anstrengung	

## Trainingsplan für Laufanfänger

Als guter Einstieg in den Laufsport gilt das Prinzip des Intervalltrainings. Hierbei handelt es sich um ein Trainingskonzept, das auf einem Wechsel von Belastung und Entlastung beruht. In diesem Trainingsplan wird von 2 Trainingstagen pro Woche ausgegangen. Die einzelnen Einheiten werden durch Geh- und Laufintervalle von je einer Minute gestaffelt. Diese Intervalle werden von Woche zu Woche immer größer. Es werden weniger Gehpausen eingelegt, bis Sie zum Ende des Trainingsplans eine gute Strecke ohne Pausen bewältigen können.

Als Anhaltspunkt soll folgende Tabelle zugrunde gelegt werden:

- = eine Minute laufen
- = eine Minute gehen

Laufzeit und Gehzeit in Minuten

	5	10	15	20	25	30	35	40
1. Woche	● ■ ● ● ■	● ● ■ ● ●	■ ● ■ ● ●	● ■ ● ● ■				
2. Woche	● ■ ● ● ■	● ● ■ ● ●	● ■ ● ● ●	● ■ ● ● ■				
3. Woche	● ■ ● ● ■	● ● ● ■ ●	● ● ● ■ ●	● ● ● ■ ●	● ● ● ■ ●	● ● ● ● ■		
4. Woche	● ■ ● ● ■	● ● ● ■ ●	● ● ● ■ ●	● ● ● ■ ●	● ● ● ■ ●	● ● ● ● ■		
5. Woche	● ● ■ ● ●	● ■ ● ● ●	● ■ ● ● ●	● ● ● ■ ●	● ● ● ● ●	● ● ■ ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ■
6. Woche	● ● ■ ● ●	● ■ ● ● ●	● ■ ● ● ●	● ● ● ■ ●	● ● ● ● ●	● ● ■ ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ■
7. Woche	● ● ● ■ ●	● ● ● ● ■	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ■ ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ■
8. Woche	● ● ● ■ ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	■ ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ●	● ● ● ● ■

**9. Woche und mehr:** Verlängern Sie allmählich die Laufzeit, bis Sie 40 Minuten Dauerlauf ohne Gehpause schaffen.

Mit diesen Informationen und dem Trainingsplan ausgestattet können Sie sich optimal auf den 9. AOK-Firmenlauf vorbereiten.