

TRAININGSPLAN EINSTEIGER

Ziel: in 12 Wochen auf 30 Min./5 km
(mit Athletiktraining)



Wie funktioniert Ihr Trainingsplan?

- Ihr Trainingsplan umfasst 12 Wochen und besteht aus den Trainingseinheiten Laufen & Gehen im Wechsel, Dauerlauf und einem Athletiktraining.
- Damit eine langsame Belastungssteigerung stattfindet, beginnen Sie in den ersten zwei Wochen mit jeweils zwei Trainingseinheiten und steigern dies in den nächsten Wochen auf jeweils drei Einheiten pro Woche.
- **Wichtig:** Ihr Körper braucht Zeit, um sich an die neue Belastung zu gewöhnen. Auch wenn Sie konditionell das Gefühl haben, Sie können viel mehr, sollten Sie Ihr Laufpensum nicht schneller als geplant steigern.
- **Übrigens:** Ihr Einstieg in das Laufen beginnt zuerst mit kurzen Dauerläufen, damit sich Ihre Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke an die neue Belastung gewöhnen können.

Ihre Trainingsbereiche

Um nicht nach kurzer Zeit schon aus der Puste zu sein, können Sie Ihr Lauftempo nach Ihrem subjektiven Empfinden oder mit einer Laufuhr nach der Laufgeschwindigkeit oder dem Puls richtig steuern. Als Laufeinsteiger ist für Sie zunächst der so genannte GA1-Bereich wichtig, denn hier wird die Grundlagenausdauer trainiert und der Fettstoffwechsel läuft auf Hochtouren.

1. Tipps zur Steuerung des Lauftempos nach dem subjektiven Empfinden

Wenn Sie gerne ohne Pulsmesser laufen möchten, können Sie Ihr Tempo anhand dieser Tipps ganz einfach nach Ihrem Gefühl steuern:

- Laufen Sie in einem Tempo, bei dem Sie sich wohlfühlen.
- Ihr Puls steigt mäßig an und Ihre Atmung wird ein wenig beschleunigt. Dies sollte sich für Sie aber nicht unangenehm anfühlen.
- Eine Unterhaltung sollte während des Laufens gut möglich sein. Sie sollten in ganzen Sätzen mit Ihrem Trainingspartner sprechen können, ohne kurzatmig zu werden.
- Atmen Sie etwa 4 Schritte lang ein, 4 Schritte lang aus.

2. Tipps zur Steuerung des Lauftempos nach der Laufgeschwindigkeit

Wenn Sie Ihr Lauftempo gerne mit einer GPS-Uhr steuern möchten, beachten Sie bitte die Tipps zur Steuerung nach dem subjektiven Empfinden. Somit steigen Sie mit dem richtigen Lauftempo ein und können Ihren Fortschritt gut beobachten, indem Sie bei gleichem subjektiven Empfinden schneller oder länger laufen können.

3. Tipps zur Steuerung des Lauftempos mit dem Pulsmesser

Ihren Trainingspuls können Sie mit einer Faustformel berechnen. Er beträgt 65–75 % vom Maximalpuls.

Der Maximalpuls berechnet sich wie folgt:

Frauen: $Hf_{max} = 226 - \text{Lebensalter}$

Männer: $Hf_{max} = 220 - \text{Lebensalter}$

Von Ihrem Maximalpuls müssen dann nur noch 65–75% berechnet werden.

Mit unserem Pulsrechner können Sie diesen ganz einfach bestimmen lassen:

www.marquardt-running.com



Folgen Sie uns:

www.facebook.com/marquardtrunning

TRAININGSPLAN EINSTEIGER

Ziel: in 12 Wochen auf 30 Min./5 km
(mit Athletiktraining)

Ihre Trainingseinheiten

Wechsel Laufen & Gehen

Achten Sie beim Laufen auf ein gleichmäßiges, langsames Tempo im GA1-Bereich (siehe „Ihre Trainingsbereiche“) und nutzen Sie die Gehpausen für eine Erholung.

Dauerlauf

Um Ihre Grundlagenausdauer und damit Ihren Fettstoffwechsel zu trainieren, wählen Sie ein gleichmäßiges, langsames Tempo im GA1-Bereich.

Ihre Athletikeinheiten

Neben dem Lauftraining ist ebenso ein regelmäßiges Athletiktraining wichtig, um Ihre Muskulatur optimal auf die Belastung beim Laufen vorzubereiten und um Verletzungen vorzubeugen.

Mit den richtigen Übungen reichen schon 45 Min./Woche vollkommen aus.

Koordination

Mit dem Training der Koordination fördern Sie ein besseres Zusammenspiel Ihrer Muskulatur während des Laufens. Außerdem dient das Koordinationstraining auf dem Stabilisationspad der Kräftigung der Fußmuskulatur und fördert damit die natürliche Laufbewegung.

Laufkraft

Mit den drei Laufkraftübungen trainieren Sie die Muskeln, die Sie beim Laufen stabilisieren. Führen Sie diese Übungen bitte dem Trainingsplan entsprechend einmal wöchentlich vor dem Lauftraining durch.

Stretching

Fördern Sie die Regeneration Ihrer Muskulatur und erhalten Sie Ihre Beweglichkeit. Mit Stretching nach dem Lauftraining schützen Sie sich wirksam vor Verletzungen.

→ Alle Übungsserien zu Ihrem Trainingsplan finden Sie ganz einfach auf:
www.marquardt-running.com

oder in der Laufbibel von Dr. Marquardt



TRAININGSPLAN EINSTEIGER



Ziel: in 12 Wochen auf 30 Min./5 km
(mit Athletiktraining)



„Ich mache Sie schneller.“

Laufexperte Dr. Matthias Marquardt

Das MARQUARDT RUNNING® -Team wünscht Ihnen bei Ihren sportlichen Zielen viel Erfolg und gesundes Gelingen.



Haftungsausschluss

Die Verwendung der von MARQUARDT RUNNING® vertriebenen Trainingspläne erfolgt auf eigene Gefahr. Für die Nutzung der Trainingspläne sollte die internistische und orthopädische Sportgesundheit des Trainierenden vor der Aufnahme des Trainings durch einen Arzt attestiert worden sein. Bei den Trainingsplänen, die gezielt für die Wiederaufnahme des Trainings nach Verletzungen konzipiert wurden, sollte die Wiederaufnahme des Trainings mit dem behandelnden Arzt abgesprochen werden. Beim Auftreten von Schmerzen, Unwohlsein, Übelkeit, ungewöhnlich hohen Pulswerten oder anderen Störungen muss das Training sofort unterbrochen und ein Arzt aufgesucht werden.

Die Trainingspläne sind für den durchschnittlichen, erwachsenen Sportler konzipiert. Dabei stützen sich die Trainingsempfehlungen und Eingangsvoraussetzungen für die jeweiligen Trainingspläne auf sportwissenschaftliche Erkenntnisse und allgemeine Erfahrungswerte. Besteht Zweifel daran, ob der Trainingsplan für den Trainierenden geeignet ist, sollte das Training durch eine sportmedizinische Beratung individuell an Leistungsfähigkeit, Alter, Kondition und medizinische Gegebenheiten angepasst werden.



Folgen Sie uns:

www.facebook.com/marquardtrunning

Trainingsplan 5 km in 30:00 Min. (12 Wochen, mit Athletiktraining)



Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 3 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p>				<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 3 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p> <p>→ Stretching 15:00 Min.</p>	

Sie haben diese Woche 1 Stunde und 15 Minuten trainiert.

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 3 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p>				<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 4 x 3 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p> <p>→ Stretching 15:00 Min.</p>	

Sie haben diese Woche 1 Stunde und 21 Minuten trainiert.

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 5 x 3 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p>		<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 5 x 3 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p>		<p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 5 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p> <p>→ Stretching 15:00 Min.</p>	

Sie haben diese Woche 2 Stunden trainiert.

© Dr. Marquardt GmbH
Diese Trainingspläne sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Vervielfältigung sind verboten.



Folgen Sie uns:
www.facebook.com/marquardtrunning

Trainingsplan 5 km in 30:00 Min. (12 Wochen, mit Athletiktraining)



Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 5 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p>		<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 5 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p>		<p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 4 x 5 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p> <p>→ Stretching 15:00 Min.</p>	

Sie haben diese Woche 1 Stunde und 56 Minuten trainiert.

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 4 x 5 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p>		<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 4 x 5 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p>		<p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 8 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p> <p>→ Stretching 15:00 Min.</p>	

Sie haben diese Woche 2 Stunden und 13 Minuten trainiert.

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 8 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p>		<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 8 Min. mit je 3 Min. Gehpause</p>		<p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 8 Min. mit je 2 Min. Gehpause</p> <p>→ Stretching 15:00 Min.</p>	

Sie haben diese Woche 2 Stunden und 13 Minuten trainiert.

© Dr. Marquardt GmbH
Diese Trainingspläne sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Vervielfältigung sind verboten.

Trainingsplan 5 km in 30:00 Min. (12 Wochen, mit Athletiktraining)



Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 8 Min. mit je 2 Min. Gehpause</p>		<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 8 Min. mit je 2 Min. Gehpause</p>		<p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 10 Min. mit je 2 Min. Gehpause</p> <p>→ Stretching 15:00 Min.</p>	

Sie haben diese Woche 2 Stunden und 15 Minuten trainiert.

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 10 Min. mit je 2 Min. Gehpause</p>		<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 10 Min. mit je 2 Min. Gehpause</p>		<p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 10 Min. mit je 1 Min. Gehpause</p> <p>→ Stretching 15:00 Min.</p>	

Sie haben diese Woche 2 Stunden und 25 Minuten trainiert.

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Koordination 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 10 Min. mit je 1 Min. Gehpause</p>		<p>→ Laufkraft 15:00 Min.</p> <p>→ Im Wechsel: Laufen & Gehen 3 x 10 Min. mit je 1 Min. Gehpause</p>		<p>→ Dauerlauf 15:00 Min.</p> <p>→ Stretching 15:00 Min.</p>	

Sie haben diese Woche 2 Stunden und 4 Minuten trainiert.

© Dr. Marquardt GmbH
Diese Trainingspläne sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck oder Vervielfältigung sind verboten.

Trainingsplan 5 km in 30:00 Min. (12 Wochen, mit Athletiktraining)



Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	→ Koordination 15:00 Min.		→ Laufkraft 15:00 Min.		→ Dauerlauf 20:00 Min.	
	→ Dauerlauf 15:00 Min.		→ Dauerlauf 15:00 Min.		→ Stretching 15:00 Min.	

Sie haben diese Woche 1 Stunde und 35 Minuten trainiert.

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	→ Koordination 15:00 Min.		→ Laufkraft 15:00 Min.		→ Dauerlauf 25:00 Min.	
	→ Dauerlauf 20:00 Min.		→ Dauerlauf 20:00 Min.		→ Stretching 15:00 Min.	

Sie haben diese Woche 1 Stunde und 50 Minuten trainiert.

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	→ Koordination 15:00 Min.		→ Laufkraft 15:00 Min.		→ Dauerlauf 30:00 Min.	
	→ Dauerlauf 25:00 Min.		→ Dauerlauf 25:00 Min.		→ Stretching 15:00 Min.	

Sie haben diese Woche 2 Stunden und 5 Minuten trainiert.

Herzlichen Glückwunsch. Sie haben Ihr Ziel erreicht!
MARQUARDT RUNNING® wünscht Ihnen weiterhin viel Erfolg.