


# 10-Wochen-Plan für Ungeübte

LAUF10!

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>1</b> Reinkommen, jeden Tag Training, Regelmäßigkeit	10' Walken, locker (Spazieren)	10' Walken, locker (Spazieren)	10' Walken, locker (Spazieren)	5-10' Walken, locker	5-10' Walken, locker	5-10' Walken, locker	10' Ruhetag: Relax
<b>2</b> Verlängerung Trainingszeit, Beginn Krafttraining	15' Walken, locker	5' Ruhetag: Kraft	15' Walken, locker	20' Walken, locker	15' Walken, locker	20' Walken, locker	15' Ruhetag: Relax
<b>3</b> Einführung zügiges Walken	15' Walken, locker	7' Ruhetag: Kraft	20' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	5' Walken, zügig	25' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax
<b>4</b> Verlängerung zügiges Walken	10' Walken, zügig	7' Ruhetag: Kraft	25' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	10' Walken, zügig	30' Walken, locker	30' Ruhetag: Relax
<b>5</b> Einführung Tripp-Trab-Laufen	15' 5' Walken/1' Laufen 2' Walken/1' Laufen 6' Walken	15' Ruhetag: Kraft	30' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	15' Walken, zügig	20' 5' Walken 3 x [1' Laufen/2' Walken] 6' Walken	30' Walken, locker
<b>6</b> Verlängerung der Laufzeit	25' 10' Walken 3 x [1' Laufen/2' Walken] 6' Walken	15' Ruhetag: Kraft	35' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	20' Walken, zügig	30' 10' Walken 3 x [2' Laufen/3' Walken] 5' Walken	40' Walken, locker
<b>7</b> Intensivierung Tripp-Trab-Laufen	30' 10' Walken 3 x [2' Laufen/3' Walken] 5' Walken	15' Ruhetag: Kraft	40' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	25' Walken, zügig	35' 10' Walken 3 x [3' Laufen/4' Walken] 4' Walken	50' Walken, locker
<b>8</b> Verlängerung und Intensivierung des Trainings	35' 10' Walken 3 x [3' Laufen/4' Walken] 4' Walken	20' Walken, zügig	50' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	30' Walken, zügig	40' 10' Walken 3 x [4' Laufen/4' Walken] 6' Walken	60' Walken, locker
<b>9</b> Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings	40' 10' Walken 3 x [4' Laufen/4' Walken] 6' Walken	25' Walken, zügig	70' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	35' Walken, zügig	50' 10' Walken 4 x [4' Laufen/3' Walken] 12' Walken	80' Walken, locker
<b>10</b> Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings	50' 10' Walken 4 x [5' Laufen/3' Walken] 8' Walken	30' Walken, zügig	90' Walken, locker	20' Ruhetag: Relax	45' Walken, zügig	50' 10' Walken 4 x [4' Laufen/3' Walken] 12' Walken	80' Walken, locker
Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschlusslauf	40' 10' Walken 3 x [4' Laufen/4' Walken] 6' Walken	30' Walken, zügig	45' Walken, zügig	20' Ruhetag: Relax	 <b>Abschlusslauf</b> 5 km Walken zügig, dann im Wechsel 1 km Laufen/1 km Walken ca. 120'		30' Walken, locker

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

Fortsetzung des Trainings in eigener Regie oder LAUF21! →

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](http://abendschau.de)

Trainingsplan entwickelt von Prof. Dr. Martin Halle

©Foto: gettyimages.com

**BR** BAYERISCHES FERNSEHEN

TUM

BLSV

LV

B5 aktuell




**ABENDSCHAU**

18:00 Mo. - Fr.  
[abendschau.de](http://abendschau.de)



# 10-Wochen-Plan für Fortgeschrittene

LAUF10!

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	
<b>1</b> Reinkommen, jeden Tag Training, Regelmäßigkeit	10' Walken, locker ☹☹☹ ☹☹☹	10' Walken, locker ☹☹☹ ☹☹☹	10' Walken, locker ☹☹☹ ☹☹☹	10' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	15' Walken, locker ☹☹☹ ☹☹☹	15' Walken, locker ☹☹☹ ☹☹☹	15' Walken, locker ☹☹☹ ☹☹☹	
<b>2</b> Langsame Steigerung durch Verlängerung und Intensivierung	15' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	15' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	20' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☹☹☹	20' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	20' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	15' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☹☹☹	
<b>3</b> Einführung Laufen	18' 5' Walken 2 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	25' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	25' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☹☹☹	25' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	18' 5' Walken 2 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	30' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☹☹☹	
<b>4</b> Intensivierung des Laufens	22' 5' Walken 3 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	30' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	22' 5' Walken 3 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☹☹☹	30' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	26' 5' Walken 4 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	30' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☹☹☹	
<b>5</b> Intensivierung des Laufens	30' 5' Walken 4 x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☹☹☹	40' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☹☹☹	35' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	30' 5' Walken 4 x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	60' Walken, locker ☹☹☹ ☹☹☹	
<b>6</b> Verlängerung der Laufzeit	34' 5' Walken 4 x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☹☹☹	45' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☹☹☹	35' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	34' 5' Walken 4 x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	80' Walken, locker ☹☹☹ ☹☹☹	
<b>7</b> Intensivierung des Laufens, langsames Joggen aufnehmen	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☹☹☹	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☹☹☹	40' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	100' Walken, locker ☹☹☹ ☹☹☹	
<b>8</b> Verlängerung und Intensivierung des Trainings mit Joggen	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	30' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☹☹☹	45' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	120' Walken, locker (ungefähr 10 km) ☹☹☹ ☹☹☹	
<b>9</b> Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings – Jogging	42' 5' Walken 4 x [7' Joggen/1' Walken] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	40' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	42' 5' Walken 4 x [7' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☹☹☹	50' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	100' Walken, zügig (ungefähr 10 km) ☹☹☹ ☹☹☹	
<b>10</b> Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings	50' Walken, locker ☹☹☹ ☹☹☹	50' 5' Walken 4 x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹ ☹☹☹	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☹☹☹	100' Walken, zügig (ungefähr 10 km) ☹☹☹ ☹☹☹	
Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschlusslauf	50' 5' Walken 4 x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹ ☹☹☹	50' Walken, zügig ☹☹☹ ☹☹☹	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹ ☹☹☹	 <b>Abschlusslauf</b> 2 km Walken, dann im Wechsel 2 km Joggen/ 1 km Laufen ca. 80'–90'		10' Walken, locker (Spazieren) ☹☹☹ ☹☹☹	30' 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](http://abendschau.de)  
 Trainingsplan entwickelt von Prof. Dr. Martin Halle

©Foto: gettyimages.com

Fortsetzung des Trainings in eigener Regie oder LAUF21! →

  
**ABENDSCHAU**  
 18:00 Mo. - Fr.  
[abendschau.de](http://abendschau.de)