

# TRAININGS- PLAN

EINSTEIGER

schnelleStelle.de

FIRMENLAUF

Leipzig

## 10 WOCHEN-PLAN: VOM NICHTLÄUFER ZUM FIRMLÄUFER – EIN TRAININGSPLAN FÜR EINSTEIGER.

**Um Deine Leistung zu steigern, ist es wichtig, regelmäßig zu trainieren und dabei die Belastung nach und nach zu steigern.**

Der folgende Trainingsplan bietet Dir eine Orientierung, wie Du Dich am besten auf den Firmenlauf vorbereiten kannst. Du kannst die Trainingstage innerhalb der Woche nach Deinen Wünschen wählen, aber es ist wichtig, dass Du einen Ruhetag einlegst. Wenn aus zeitlichen oder gesundheitlichen Gründen ein Training nicht möglich ist, solltest Du es ausfallen lassen und nicht nachholen.

Wenn Du absoluter Laufeinsteiger bist, solltest Du nicht mehr Lauftraining absolvieren als auf dem Plan angegeben, um Überbelastungen zu vermeiden. Damit sich Deine Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke schnell an die neue Belastung gewöhnen können, solltest Du zwischen den Einheiten mindestens einen Tag Pause machen und die Beweglichkeits- und Kraftübungen konsequent durchführen.

Zusätzlich empfehlen wir Dir, in einem Laufschuhfachgeschäft geeignete Laufschuhe zu kaufen, um gut besohlt auf die Piste zu gehen. Das schont den Bewegungsapparat und beugt Verletzungen vor.



Trainingsbeginn

Dienstag, 15. April 2025

# 10 WOCHEN-PLAN: VOM NICHTLÄUFER ZUM FIRMLÄUFER



Woche	Wochentag	Zeit	Trainingsinhalt	Laufminuten	Pause	Summe
<b>1. Woche</b> 14.04. bis 20.04.	Montag					<b>1:29 h</b> Wöchentl. Trainingszeit
	Dienstag	21 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel</b>	6 x 2 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	27 min 10 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Dehnungsübungen</b>	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	21 min 10 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Stabilitätsübungen</b>	6 x 2 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Sonntag					
<b>2. Woche</b> 21.04. bis 27.04.	Montag					<b>1:42 h</b> Wöchentl. Trainingszeit
	Dienstag	27 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel</b>	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	28 min 10 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Dehnungsübungen</b>	4 x 5 min joggen	2:00 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	27 min 10 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Stabilitätsübungen</b>	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Sonntag					
<b>3. Woche</b> 28.04. bis 04.05.	Montag					<b>1:58 h</b> Wöchentl. Trainingszeit
	Dienstag	32 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel</b>	2, 3, 2, 3, 2, 3, 2, 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	21 min 15 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Stabilitätsübungen</b>	6 x 2 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	35 min 15 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Dehnungsübungen</b>	5 x 5 min joggen	2:00 min Gehpause	
	Sonntag					
<b>4. Woche</b> 05.05. bis 11.05.	Montag					<b>1:39 h</b> Wöchentl. Trainingszeit
	Dienstag	21 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel</b>	6 x 2 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	27 min 15 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Dehnungsübungen</b>	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	21 min 15 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Stabilitätsübungen</b>	6 x 2 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Sonntag					
<b>5. Woche</b> 12.05. bis 18.05.	Montag					<b>1:57 h</b> Wöchentl. Trainingszeit
	Dienstag	27 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel</b>	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	28 min 15 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Dehnungsübungen</b>	4 x 5 min joggen	2:00 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	27 min 10 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Stabilitätsübungen</b>	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Sonntag					

Woche	Wochentag	Zeit	Trainingsinhalt	Laufminuten	Pause	Summe
<b>6. Woche</b> 19.05. bis 25.05.	Montag					<b>2:03 h</b> Wöchentl. Trainings- zeit
	Dienstag	27 min 10 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Dehnungsübungen</b>	6 x 3 min joggen	1:30 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	25 min 15 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Stabilitätsübungen</b>	5 x 4 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	26 min 20 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Dehnungsübungen</b>	2 x 10 min joggen	3:00 min Gehpause	
	Sonntag					
<b>7. Woche</b> 26.05. bis 01.06.	Montag					<b>2:11 h</b> Wöchentl. Trainings- zeit
	Dienstag	30 min 15 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Stabilitätsübungen</b>	6 x 4 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	20 min 20 min	<b>Dauerlauf Dehnungsübungen</b>	20 min joggen (langsam)	keine	
	Freitag					
	Samstag	36 min 10 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Dehnungsübungen</b>	3 x 10 min joggen	2:00 min Gehpause	
	Sonntag					
<b>8. Woche</b> 02.06. bis 08.06.	Montag					<b>1:49 h</b> Wöchentl. Trainings- zeit
	Dienstag	27 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel</b>	8 x 2 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	30 min 15 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Dehnungsübungen</b>	5 x 5 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Freitag					
	Samstag	22 min 15 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Stabilitätsübungen</b>	2 x 10 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Sonntag					
<b>9. Woche</b> 09.06. bis 15.06.	Montag					<b>2:36 h</b> Wöchentl. Trainings- zeit
	Dienstag	30 min 15 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Stabilitätsübungen</b>	6 x 4 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag	30 min 20 min	<b>Dauerlauf Dehnungsübungen</b>	30 min joggen (langsam)	keine	
	Freitag					
	Samstag	51 min 10 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Dehnungsübungen</b>	3 x 15 min joggen	2:00 min Gehpause	
	Sonntag					
<b>10. Woche</b> 16.06. bis 22.06.	Montag					<b>1:35 h</b> Wöchentl. Trainings- zeit
	Dienstag	30 min 15 min	<b>Laufen &amp; Gehen im Wechsel Stabilitätsübungen</b>	5 x 5 min joggen	1:00 min Gehpause	
	Mittwoch					
	Donnerstag					
	Freitag					
	Samstag	30 min 20 min	<b>Dauerlauf Dehnungsübungen</b>	30 min joggen (langsam)	keine	
	Sonntag					
<b>FL</b>	Montag					<b>Viel Erfolg!</b>
	Dienstag					
	Mittwoch	egal	<b>schnelleStell.de Firmenlauf</b>	5 km joggen	keine	