



# „Fit für Bludenz“ 5. April 2009

Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

[www.ulc-bludenz.at](http://www.ulc-bludenz.at)

# Der Trainingsplan

City Lauf 8,7 km | Trainingsplan für Einsteiger

## Fit für den Job?

### In 10 Wochen von 0 auf 8,7 km

Eine zentrale Rolle in den Firmen spielt die Vorbereitung. Gemeinsame Trainingseinheiten sind nicht nur gut für die Gesundheit der Mitarbeiter sondern steigern nebenbei deren Motivation. Auch für absolute Anfänger, bisher Unsportliche oder Übergewichtige ist es kein Problem mit einem 10-Wochenprogramm die Distanz von 8,7 km zu schaffen.

01





# „Fit für Bludenz“ 5. April 2009

## Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

[www.ulc-bludenz.at](http://www.ulc-bludenz.at)

**Dieser Trainingsplan richtet sich an Laufanfänger ohne sportlichen Hintergrund die bei Fit für Bludenz dabei sein wollen.**

**Es gibt viele Argumente mit dem Laufen zu beginnen.**

**Laufen ist praktisch:**

In wenigen Minuten sind Sie umgezogen und unterwegs. Laufen können Sie fast überall

**Laufen ist effektiv:**

Wer mehr als 30 Minuten dreimal pro Woche läuft stärkt das Herz-Kreislaufsystem und wird mit geringem Aufwand in Schwung gehalten

**Laufen entspannt:**

Schon 30 Minuten genügen, um ein Gefühl der Frische aufkommen zu lassen. Sie sind länger fit, dynamisch und konzentriert, Ihr Selbstbewusstsein steigt.

**Laufen verbrennt Kalorien:**

Laufen ist die optimalste Art, Kalorien zu verbrennen und ist anderen Sportarten in dieser Hinsicht teilweise deutlich überlegen. Der Grund: Bei jedem Laufschrift wird das eigene Körpergewicht transportiert, ohne Hilfsmittel oder Hebel wie z. B. beim Radfahren, Inline Skating oder Eislaufen. Deshalb dauert es länger, bis ähnliche Brennwerte wie beim Laufen erreicht werden.

**Keine besondere Technik notwendig:**

Laufen ist einfach, keine besondere Technik ist nötig. Lediglich das Tempo ist variabel, je nach Trainingszustand.

**Keine teure Ausrüstung:**

Die Grundausstattung besteht aus einem oder mehreren Paar Laufschuhen, die Bekleidungsfrage ist im Sommer sehr einfach gelöst, und auch im Winter müssen Sie nicht sehr tief in den Geldbeutel greifen, um sich optimal einzukleiden. Kein Vergleich zu anderen Sportarten, vom Schwimmen einmal abgesehen.

**Tipp: Dehnen nach Beendigung der Trainingseinheit**



# „Fit für Bludenz“ 5. April 2009

## Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

www.ulc-bludenz.at

### City Lauf 8,7 km | Trainingsplan für Einsteiger

#### 1. WOCH

MO 2 x 2 Min. zügig gehen, 5 x 1 Min. Laufen, Gehpause  
3 x 1 Min. laufen, 2 x 2 Min zügig gehen

DO 2 x 2 Min. zügig gehen, 3 x 2 Min. Laufen, Gehpause  
2 x 2 Min. laufen, Gehpause 2 x 2 Min. zügig gehen

#### 2. WOCH

MO 2 x 2 Min. zügig gehen, 3 x 3 Min. Laufen, Gehpause  
2 x 3 Min. laufen, Gehpause 2 x 2 Min zügig gehen

DO 1 x 1 Min. zügig gehen, 1 x 1 Min. Laufen, Gehpause  
3 x 3 Min. laufen, Gehpause  
1 x 4 Min. laufen, Gehpause 2 x 3 laufen, Gehpause  
1 x 1 Min. laufen, 2 x 2 Min. zügig gehen

#### 3. WOCH

MO 1 x 1 Min. laufen, Gehpause, 3 x 4 Min. laufen, Gehpause  
1 x 6 Min. laufen, Gehpause, 2 x 4 Min. laufen, Gehpause  
1 x 1 Min. laufen, Gehpause

DO 1 x 1 Min. laufen, Gehpause, 3 x 5 Min. laufen, Gehpause  
1 x 7 Min. laufen, Gehpause, 2 x 5 Min. laufen, Gehpause  
1 x 1 Min. laufen

#### 4. WOCH

MO 1 x 1 Min. laufen, Gehpause, 3 x 6 Min. laufen, Gehpause  
1 x 9 Min. laufen, Gehpause, 2 x 6 Min. laufen, Gehpause  
1 x 2 Min. laufen

DO 1 x 1 Min. laufen, Gehpause, 3 x 7 Min. laufen, Gehpause  
1 x 10 Min. laufen, Gehpause, 2 x 7 Min. laufen, Gehpause  
1 x 1 Min. laufen

#### 5. WOCH

MO 1 x 2 Min. laufen, Gehpause, 3 x 7 Min. laufen, Gehpause  
1 x 10 Min. laufen, Gehpause, 2 x 7 Min. laufen, Gehpause  
1 x 2 Min. laufen

DO 1 x 2 Min. laufen, Gehpause, 3 x 8 Min. laufen, Gehpause  
1x 11 Min. laufen, Gehpause, 2 x 8 Min. laufen, Gehpause  
1 x 2 Min. laufen



# „Fit für Bludenz“ 5. April 2009

## Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

www.ulc-bludenz.at

### 6. WOCHE

- MO 1 x 2 Min. laufen, Gehpause, 3 x 7 Min. laufen, Gehpause  
1 x 12 Min. laufen, Gehpause, 2 x 7 Min. laufen, Gehpause  
1 x 2 Min.
- DO 1 x 3 Min. laufen, Gehpause, 2 x 8 Min. laufen, Gehpause  
1 x 15 Min. laufen, Gehpause, 2 x 8 Min. laufen, Gehpause  
1 x 3 Min. laufen

### 7. WOCHE

- MO 1 x 3 Min. laufen, Gehpause 1 x 4 Min. laufen, Gehpause  
1 x 9 Min. laufen, Gehpause 1 x 15 Min. laufen, Gehpause  
1 x 8 Min. laufen Gehpause
- DO 1 x 5 Min. laufen, Gehpause 1 x 10 Min. laufen, Gehpause  
1 x 25 Min. laufen, Gehpause, 1 x 8 Min. Laufen  
1 x 4 Min. laufen

### 8. WOCHE

- MO 2 x 10 Min. laufen, Gehpause 1 x 30 Min. laufen, Gehpause  
1 x 8 Min. laufen, Gehpause 1 x 20 Min. laufen, Gehpause
- DO 1 x 12 Min. laufen, Gehpause 1 x 35 Min. laufen, Gehpause  
1 x 8 Min. laufen

### 9. WOCHE

- MO 1 x 15 Min. laufen, Gehpause 1 x 25 Min. laufen, Gehpause  
1 x 10 Min. laufen,
- DO 1 x 20 Min. laufen, Gehpause 1 x 30 Min. laufen, Gehpause  
1 x 15 Min. laufen

### 10. WOCHE

- MO 1 x 20 Min. laufen, Gehpause 1 x 30 Min. laufen, Gehpause  
1 x 10 Min. laufen,
- DO 1 x 10 Min laufen, Gehpause 1 x 35 Min. laufen, Gehpause  
1 x 10 Min. laufen
- SO 8,7 km Wettkampf, abwechselnd Laufen schnelles Gehen

**VIEL SPASS!**

