



„Fit für Bludenz“ 5. April 2009

Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

www.ulc-bludenz.at

Der Trainingsplan

City Lauf 8,7 km mit Gehpausen
Trainingsplan für spätentschlossene Einsteiger

Fit für den Job?

In 6 Wochen von 0 auf 8,7 km mit Gehpausen

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.

Sie sind Anfänger? Wenn Sie ehrlich sind, dann fragen Sie sich:
Was könnte mich überhaupt reizen, an einem Laufwettkampf teilzunehmen?
Wie wäre es mit der Garantie, dass Sie in sechs Wochen problemlos die 8,7 km schaffen? Nicht mit einer Topzeit, sondern mit Gehpausen auf der Strecke, aber mit einem Lächeln im Ziel!

01





„Fit für Bludenz“ 5. April 2009

Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

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 Grundausrüstung 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 mit Gehpausen

Trainingsplan für spätentschlossene Einsteiger

1. WOCHE

MO abwechselnd 5 x 4 min zügig Gehen, 5 x 2 min Laufen
MI abwechselnd 5 x 4 min zügig Gehen, 5 x 2 min Laufen
SA abwechselnd 5 x 4 min zügig Gehen, 5 x 2 min Laufen

Gesamt 30 min pro Einheit

2. WOCHE

MO abwechselnd 5 x 4 min zügig Gehen, 5 x 3 min Laufen
MI abwechselnd 5 x 4 min zügig Gehen, 5 x 3 min Laufen
SA abwechselnd 5 x 4 min zügig Gehen, 5 x 3 min Laufen

Gesamt 35 min pro Einheit

3. WOCHE

MO abwechselnd 5 x 3 min zügig Gehen, 5 x 4 min Laufen
MI abwechselnd 6 x 3 min zügig Gehen, 6 x 4 min Laufen
SA abwechselnd 6 x 3 min zügig Gehen, 6 x 4 min Laufen

Gesamt von 35 bis 42 min pro Einheit

4. WOCHE

MO abwechselnd 6 x 3 min zügig Gehen, 6 x 5 min Laufen
MI abwechselnd 6 x 3 min zügig Gehen, 6 x 5 min Laufen
SA abwechselnd 6 x 3 min zügig Gehen, 6 x 5 min Laufen

Gesamt 48 min pro Einheit

5. WOCHE

MO abwechselnd 6 x 2 min zügig Gehen, 6 x 6 min Laufen
MI abwechselnd 7 x 3 min zügig Gehen, 7 x 5 min Laufen
SA abwechselnd 7 x 3 min zügig Gehen, 7 x 5 min Laufen

Gesamt von 48 bis 56 min pro Einheit

6. WOCHE

DI abwechselnd 6 x 2 min zügig Gehen, 6 x 6 min Laufen
SO City Lauf 8,7 km mit abwechselnd 6 min Laufen und 2 min zügiges Gehen

Viel Spaß!