



Hintergrund

Dieser Trainingsplan dient als Orientierung für Menschen, die im Alltag aktiv sind, etwas sportliche Vorerfahrung haben und sich (wieder) regelmäßiger bewegen, beziehungsweise für Abwechslung bei der Bewegung sorgen möchten. Er kann auf individuelle

Vorlieben und Gegebenheiten angepasst werden. Die einzelnen Aktivitäten sind mit einem Hinweis zur Intensität versehen, wie sich die Bewegung für Sie anfühlen sollte, um im optimalen Bereich zu trainieren. Diese orientieren sich an der folgenden Skala (nach Borg*):

So fühlt sich die Bewegung für Sie an:

	Überhaupt nicht anstrengend Sehr, sehr leicht	
	Sehr leicht	→ Beispielsweise das Gehen im eigenen Tempo
	Recht leicht	
	Etwas anstrengender	→ Aber gut aushaltbar
	Anstrengend	
	Sehr anstrengend	→ Weitermachen ist möglich, aber Sie müssen auf die Zähne beißen
	Sehr, sehr anstrengend Maximale Anstrengung	



Noch ein paar Tipps bevor Sie starten:

- Sollten Sie eine längere Sportpause eingelegt haben, lassen Sie sich ärztlich durchchecken, bevor Sie loslegen.
- Verschieben Sie die Sporteinheit einen Tag nach vorne oder nach hinten, wenn Sie an dem Tag verhindert sind.
- Sollten Sie die angegebene Dauer einer Einheit nicht mit dem angegebenen Anstrengungsgrad schaffen, dann reduzieren Sie die Zeit.
- Hören Sie auf Ihren Körper und machen Sie Pause, wenn Sie nicht mehr können.
- Versuchen Sie, möglichst auf ebenen Strecken unterwegs zu sein.
- Sollten Sie einmal eine Woche aussetzen müssen, beginnen Sie wieder mit dem Plan der vorhergehenden Woche.
- Nach Woche 4 können Sie wieder mit dem Plan für Woche 1 starten. Oder Sie orientieren sich am Plan für Woche 1 und erhöhen leicht die Dauer (zum Beispiel anstatt 30 min mehr als 35 min) oder gehen als 4. Einheit an einem freien Tag zusätzlich joggen.

*Borg GA. Psychophysical bases of perceived exertion. Med Sci Sports Exerc 1982; 14: 377-381



Ein beispielhafter Trainingsplan für Läuferinnen und Läufer mit sportlicher Vorerfahrung

Tag	Aktivität	Beschreibung	Dauer ca.
Woche 1			
Montag			
Dienstag	Joggen	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an	30 min
Mittwoch			
Donnerstag	Joggen	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an	40 min
Freitag			
Samstag	zügiges Spazierengehen	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an	90 min
Sonntag			
Woche 2			
Montag			
Dienstag	Joggen Kraftübungen für Beine und Gesäß	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an Ausfallschritte nach vorne im Wechsel, 2 x 20 Wiederholungen	20 min
Mittwoch			
Donnerstag	Joggen Koordinationsübungen	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an Einbeinstand (Bein ganz leicht gebeugt) mit geschlossenen Augen, 2 x 3 min pro Bein (im Wechsel)	30 min 15 min
Freitag			
Samstag	Joggen	Intervall-Training: 15 min Joggen zum Aufwärmen („sehr leicht“) 3 Sätze: 5 min schnelles Joggen („anstrengend“), 3 min Spazierengehen 10 min lockeres Joggen zum Auslaufen	50 min
Sonntag			
Woche 3			
Montag			
Dienstag	Joggen Kraftübungen für Beine und Gesäß	Die Bewegung fühlt sich „recht leicht“ an Kniebeugen (bis max. rechter Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel), 3 x 15 Wiederholungen	20 min
Mittwoch			
Donnerstag	Joggen Koordinationsübungen	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an Im Stand linke Ferse und rechte Hand hinter dem Gesäß zusammenführen, Seiten abwechseln, 3 x 20 Wiederholungen	30 min
Freitag			
Samstag	Joggen	Intervall-Training: 15 min Joggen zum Aufwärmen („sehr leicht“), 3 Sätze: 5 min schnelles Joggen („anstrengend“), 3 min Spazierengehen, 10 min lockeres Joggen zum Auslaufen („sehr leicht“)	50 min
Sonntag			
Woche 4			
Montag			
Dienstag	Joggen Kraftübungen für Arme und Oberkörper	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an Liegestütze an einer Parkbank, 3 x 10 Wiederholungen	30 min
Mittwoch			
Donnerstag	Joggen Koordinationsübungen	Die Bewegung fühlt sich „etwas anstrengender“ an Im Stand linkes Knie und rechten Ellenbogen vor dem Körper zusammenführen, Seiten abwechseln, 3 x 20 Wiederholungen	50 min
Freitag			
Samstag	Joggen	Intervall-Training: 15 min Joggen zum Aufwärmen („sehr leicht“) 4 Sätze: 4 min schnelles Joggen („anstrengend“), 3 min lockeres Joggen („sehr leicht“), 15 min lockeres Joggen zum Auslaufen („sehr leicht“)	60 min
Sonntag			