

Programm 1: Durchstarten (für Einsteigerinnen)

Ihr Ziel Anfangen, wieder einsteigen:

"Nach 12 Wochen will ich 6 km am Stück laufen können."

Ihr Zeitaufwand 2 x pro Woche Training, am Anfang 20 Minuten pro Lauf. Schritt für Schritt werden Sie besser werden, bis Sie eine gute Stunde pro Trainingseinheit locker durchhalten. Planen Sie jedes Mal vorher und nachher 5 Minuten für Warm-up und Cool-down ein (siehe Kasten S. 39).

Woche 1

20 Minuten Gesamtlaufzeit pro Trainingseinheit:
Abwechselnd 1-2 Minuten laufen,
dann doppelte Zeit gehen (1-4 Minuten)

Woche 2

20 Minuten Gesamtdauer pro Einheit:
1-2 Minuten laufen,
gleiche Zeit gehen

Woche 3

Umfang leicht vergrößern,
Gesamtdauer 25 Minuten pro Einheit:
Abwechselnd 2 Minuten laufen,
2 Minuten gehen

Woche 4

25 Minuten Gesamtdauer pro Einheit:
Langsam die Laufintervalle verlängern auf 2-4 Minuten,
dazwischen je 2 Minuten gehen

Woche 5

Steigerung auf 30 Minuten Gesamtdauer pro Einheit:
Laufintervalle 2-4 Minuten,
dazwischen 2 Minuten gehen

Woche 6

30 Minuten Gesamtdauer pro Einheit:
Laufintervalle auf 4-6 Minuten verlängern,
dazwischen je 2 Minuten gehen

Woche 7

Verlängerung auf 35 Minuten Gesamtdauer pro Einheit:
Laufintervalle auf 6-8 Minuten steigern,
dazwischen je 2 Minuten gehen

Woche 8

Jetzt auf 40 Minuten Gesamtdauer pro Einheit steigern:
Abwechselnd 6-8 Minuten laufen,
1 Minute gehen

Woche 9

45 Minuten Gesamtdauer pro Einheit:
Im Wechsel 8-10 Minuten laufen,
1 Minute gehen

Woche 10

Steigerung auf 50 Minuten Gesamtdauer pro Einheit:
Abwechselnd 10-15 Minuten laufen,
1 Minute gehen

Woche 11

55 Minuten Gesamtdauer pro Einheit:
20-25 Minuten laufen und 1 Minute gehen,
20-25 Minuten laufen

Woche 12

60 Minuten Gesamtdauer pro Einheit: 60 Minuten laufen

Ihr Lauftempo Joggen Sie langsam: Für einen Kilometer können Sie sich gerne 8 Minuten Zeit lassen. Sie sollten sich während des Laufens locker unterhalten können - aber nicht ins Plaudern verfallen. Bleiben Sie bei Ihrer idealen Herzfrequenz (s. Kasten "Trainings-Herzfrequenz").