



Trainingsprogramm für Lauf-Einsteiger: In zehn Wochen von 1 Minute auf 60 Minuten

Mo. 13.05.19	Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung
Di. 14.05.19	Aufwärmen: ca. 5 Min Zügiges Gehen 10 Wiederholungen: 1 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen 10 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen Gesamtdauer ca. 55 Min
Mi. 15.05.19	Erholungstag, siehe Montag
Do. 16.05.19	Aufwärmen: 8 Wiederholungen: 1 Min Langsamens Laufen, 1 Min Zügiges Gehen 10 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen 3 Wiederholungen: 3 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen Gesamtdauer ca. 58 Min
Fr. 17.05.19	Erholungstag, siehe Montag
Sa. 18.05.19	Aufwärmen: 8 Wiederholungen: 1 Min Langsamens Laufen, 1 Min Zügiges Gehen 10 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen 3 Wiederholungen: 3 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen Gesamtdauer ca. 58 Min
So. 19.05.19	Erholungstag, siehe Montag

**Treffpunkte Dienstag und Donnerstag:
18.30 Uhr Parkplatz Zoo, Samstag: 9.00 Uhr Torhaus Rombergpark**

Bist Du sportgesund?

Acht Fragen zu den medizinischen Voraussetzungen eines Ausdauertrainings

1. Hat Dir jemals ein Arzt gesagt, Du hättest etwas am Herzen und dir Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
2. Hast Du chronische Infektionen oder Entzündungen?
3. Hattest Du im letzten Monat ohne erkennbare Ursache Brustschmerzen?
4. Hast Du ein- oder mehrmals das Bewußtsein verloren oder bist du ein- oder mehrmals wegen Schwindels gestürzt?
5. Hast Du ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnte?
6. Hast Du Brustschmerzen bei körperlicher Belastung (z.B. Treppensteigen)?
7. Hat Dir jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder gegen ein Herzproblem verschrieben?
8. Ist auf Grund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein anderer, bisher nicht benannter Grund bekannt, der Dich davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?

Wer eine oder sogar mehrere der Fragen mit „Ja“ beantworten muss sollte sich vor Beginn des Trainingsprogramms dringend ärztlich untersuchen lassen! Auch wer älter als 35 Jahre ist und schon länger keinen Sport mehr betrieben hat, sollte seinen Arzt befragen, ob einem Ausdauertraining medizinische Gründe entgegenstehen.