

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

Mo	17.06.19	Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung
Di	18.06.19	<b>10 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>20 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>30 Min</b> Langsames Laufen; Gesamtdauer ca. 62 Min
Mi	19.06.19	Erholungstag, siehe Montag
Do	20.06.19	<b>10 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>20 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>30 Min</b> Langsames Laufen; Gesamtdauer ca. 62 Min
Fr	21.06.19	Erholungstag, siehe Montag
Sa	22.06.19	<b>10 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>15 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen; <b>35 Min</b> Langsames Laufen; Gesamtdauer ca. 62 Min
So	23.06.19	Erholungstag, siehe Montag

### Treffpunkte Dienstag und Donnerstag:

**18.30 Uhr Parkplatz Zoo, Samstag: 9.00 Uhr Torhaus Rombergpark**

**Achtung: 20.06.19 Fronleichnam, geänderter Treffpunkt: 9:00 Uhr Torhaus Rombergpark**

### Individuelle Herzfrequenz ( $H_{f_{max}}$ ) und Trainingspuls (Teil 2)

Ein wichtiger Indikator für die Fitness ist der **Erholungspuls**. Hiermit wird der Puls bezeichnet, der **3 Minuten** nach Beendigung des Trainings erreicht wird. Je niedriger der Puls im Verhältnis zum letzten Belastungspuls ist, desto besser erholt sich der Körper vom Laufen und desto besser ist der erreichte Grad der Fitness. Natürlich ist auch dieser Wert individuell verschieden. Als Richtwert kann gelten, dass bei einem Erholungspuls von ca. **30%** eine sehr gute Rückbildung vorliegt (z.B. Belastungspuls 150, Erholungspuls 3 Min nach Trainingsende: 100).



Zur Ermittlung des idealen Trainingspulses dient die folgende Tabelle:

<b>Hf<sub>max</sub></b>	<b>90%</b>	<b>85%</b>	<b>80%</b>	<b>75%</b>	<b>70%</b>	<b>65%</b>	<b>60%</b>
200	180	170	160	150	140	130	120
198	178	168	158	149	139	129	119
196	176	167	157	147	137	127	118
194	175	165	155	146	136	126	116
192	173	163	154	144	134	125	115
190	171	162	152	143	133	124	114 <sup>i</sup>
188	169	160	150	141	132	122	113
186	167	158	149	140	130	121	112
184	166	156	147	138	129	120	110
182	164	155	146	137	127	118	109
180	162	153	144	135	126	117	108
178	160	151	142	134	125	116	107
176	158	150	141	132	123	114	107
174	157	148	139	131	122	113	104
172	155	146	138	129	120	112	103
170	153	145	136	128	119	111	102
168	151	143	134	126	118	109	101
166	149	141	133	125	116	109	100
164	148	139	131	123	115	107	98