

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V.



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

Laufen macht Spass und ist gesund, aber es fällt vielen Menschen schwer, alleine damit zu beginnen. Deshalb bietet die Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e.V. wie jedes Jahr auch 2019 einen Einsteiger-Laufkurs an. Der Kurs dauert **zehn Wochen** und wendet sich an **sportgesunde** Frauen und Männer jeden Alters. Ziel ist es, in der zehnten Woche mindestens 60 Minuten ohne Gehpausen laufen zu können. Die Teilnehmer erhalten wöchentlich einen Trainingsplan, der drei betreute Trainingseinheiten pro Woche vorsieht.

Voraussetzung für die Teilnahme ist die **medizinische Unbedenklichkeit eines Ausdauertrainings**. Bei bekannten **Herz-/Kreislaufproblemen** und/oder einem **Alter über 35 Jahre** sollte vorher der Hausarzt konsultiert werden. Ansonsten werden benötigt: **vernünftige Laufschuhe**; es müssen nicht die neuesten und teuersten Modelle sein, sie sollten aber aus dem Fachhandel stammen (bitte **keine Straßen-, Walking- oder Hallenturnschuhe!**).

Mo.	W1	
Di.	W1	Aufwärmen: ca. 5 Min zügiges Gehen; 25 Wiederholungen: 1 Min langsames Laufen, 1 Min zügiges Gehen; Gesamtdauer ca. 55 Min
Mi.	W1	<i>Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung</i>
Do.	W1	Aufwärmen: ca. 5 Min zügiges Gehen; 25 Wiederholungen: 1 Min langsames Laufen, 1 Min zügiges Gehen Gesamtdauer ca. 55 Min
Fr.	W1	<i>Erholungstag, siehe Mittwoch</i>
Sa.	W1	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
So.	W1	<i>Erholungstag, siehe Mittwoch</i>

Das Kleingedruckte:

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr; es wird keine Haftung für Personen- und/oder Sachschäden übernommen.