

# Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V.

[www.viermaerker-waldlauf.de](http://www.viermaerker-waldlauf.de)



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

|     |    |  |
|-----|----|--|
| Mo. | W2 | Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen;<br>Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung   |
| Di. | W2 | Aufwärmen: ca. 5 Min Zügiges Gehen<br>10 Wiederholungen: 1 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen<br>10 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen<br><br>Gesamtdauer ca. 55 Min                                       |
| Mi. | W2 | Erholungstag, siehe Montag   |
| Do. | W2 | Aufwärmen: 8 Wiederholungen: 1 Min Langsamens Laufen, 1 Min Zügiges Gehen<br>10 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen<br>3 Wiederholungen: 3 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen<br><br>Gesamtdauer ca. 58 Min |
| Fr. | W2 | Erholungstag, siehe Montag   |
| Sa. | W2 | Aufwärmen: 8 Wiederholungen: 1 Min Langsamens Laufen, 1 Min Zügiges Gehen<br>10 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen<br>3 Wiederholungen: 3 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen<br><br>Gesamtdauer ca. 58 Min |
| So. | W2 | Erholungstag, siehe Montag   |

### 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.**