

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V.

www.viermaerker-waldlauf.de



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

| | | |
|-----|----|--|
| Mo | W7 | Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung |
| Di. | W7 | 10 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 20 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 30 Min Langsames Laufen; Gesamtdauer ca. 62 Min |
| Mi. | W7 | Erholungstag, siehe Montag |
| Do. | W7 | 10 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 20 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 30 Min Langsames Laufen; Gesamtdauer ca. 62 Min |
| Fr. | W7 | Erholungstag, siehe Montag |
| Sa. | W7 | 10 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 15 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 35 Min Langsames Laufen; Gesamtdauer ca. 62 Min |
| So. | W7 | Erholungstag, siehe Montag |

Individuelle Herzfrequenz (Hf_{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:

| Hf _{max} | 90% | 85% | 80% | 75% | 70% | 65% | 60% |
|-------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 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 |
| 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 |