



TIPPS ZUM WETTER:

- ✓ Zieht euch immer etwas leichter an als die Temperatur vor dem Lauf erscheint!
- ✓ Grundsätzlich ist die „**Zwiebel-Technik**“ zu empfehlen – bei Regen und Kälte sollte die Oberbekleidung nicht eng anliegen!
- ✓ Den **Kopf** und die **Ohren** solltet ihr besonders schützen, um Erkältungen vorzubeugen – ggf. sind dünne Handschuhe ratsam.
- ✓ In der Dunkelheit müsst ihr von Autos und Radfahrern gesehen werden – deshalb unbedingt auf **Reflektionsstreifen** achten!

REGELN FÜR DAS TRAINING:

Wenn man sich verbessern möchte, sollte man unbedingt mit einem **Trainingsplan** trainieren! Hierfür ist es hilfreich, wenn man nach jeder Trainingseinheit „Buch führt“ - das gibt euch einen Überblick über eure Erfolge und motiviert

Außerdem benötigt ihr eine **Sportuhr** (o.ä.) um die Zeiten beim Training im Blick zu haben.

Um spürbare Verbesserungen zu erzielen, solltet ihr – wenn möglich – **dreimal pro Woche** trainieren. Solltet ihr seltener trainieren, dann achtet darauf, dass ihr dennoch **dreimal das gleiche Training** absolviert bevor ihr die Intensität erhöht.

Ihr werdet sehen, dass nach den ersten Wochen der innere Schweinehund wie von selbst aufgibt! Es ist also wichtig in den **ersten Wochen** besonders **konsequent** zu sein!

EUER TRAININGSPLAN FÜR DIE ERSTEN WOCHEN:

KATEGORIEN	WOCHE 1	WOCHE 2	WOCHE 3	WOCHE 4
EINSTEIGER → ZIEL: 30min am Stück laufen können	3x pro Woche 8 x 2 min laufen in den Pausen je 2 min walken	3x pro Woche 6 x 3 min laufen in den Pausen je 2 min walken	3x pro Woche 6 x 4 min laufen in den Pausen je 2 min walken	3x pro Woche 4 x 6 min laufen in den Pausen je 2 min walken
GEÜBTE LÄUFER → ZIEL: 10km (50min) laufen	3x pro Woche 3 x 10 min laufen in den Pausen je 3 min walken	3x pro Woche 2 x 15 min laufen in den Pausen je 5 min walken	3x pro Woche 2 x 20 min laufen in den Pausen je 5 min walken	3x pro Woche 2 x 25 min laufen in den Pausen je 5 min walken
PROFIS → ZIEL: 10km (oder länger?) verbessern	3x pro Woche 30 min laufen (Intervalle/DL)	3x pro Woche 40 min laufen (Intervalle/DL)	3x pro Woche 45 min laufen (Intervalle/DL)	2x pro Woche 45 min laufen (Intervalle) 1x pro Woche 60 min langsamer DL

Wenn euch das Training zu einfach erscheint, dann ändert eure Kategorie – aber fordert v.a. am Anfang nicht zu viel (Motivationskiller!). Laufen muss Spaß machen, damit man durchhält!