

Ihr "Lauf"-Programm - ein Beispiel

Jede **Trainingseinheit besteht aus drei Phasen**: ▶ Erwärmungs-, Belastungs- und Abkühlphase
Wiederholen Sie die jeweilige Trainingseinheit mindestens dreimal wöchentlich

Achten Sie auf eine angemessene **Pulsfrequenz**, damit Sie einen Trainingseffekt erzielen, sich aber nicht überbelasten. Siehe hierzu ▶ Intensität des Bewegungstrainings und ▶ Überbelastung.

- Eine angemessene Pulsfrequenz prüfen Sie, indem Sie Ihren Puls direkt nach der Belastung ertasten. Dazu legen Sie Zeige- und Mittelfinger auf die Innenseite Ihres Handgelenks unterhalb des Daumens (oder rechts/links neben den Adamsapfel). Zählen Sie Ihre Pulsschläge 10 Sekunden lang und multiplizieren Sie diese mit sechs.
- Wenn die so ermittelte Pulsfrequenz innerhalb des ▶ empfohlenen Grenzbereichs liegt, ist Ihre Belastung ausreichend. Liegt sie darunter sollten Sie ein wenig schneller laufen, liegt sie darüber, sollten Sie ein wenig langsamer laufen.
- Sobald sich Ihre Pulsfrequenz innerhalb des Zielbereichs befindet, sollten Sie Ihren Puls während der ersten 12 Wochen Ihres Bewegungstrainings mindestens einmal in der Woche prüfen.

Behalten Sie dabei **Ihr Ziel** im Auge: **Gesundheit und Freude an der Bewegung.**

Wochen - Zeit insgesamt	Erwärmungsphase	Belastungsphase	Abkühlphase
1. Woche - 20 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	10 Minuten gehen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
2. Woche - 22 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	5 Min. gehen, 1 Min. laufen, 5 Min. gehen, 1 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
3. Woche - 26 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	5 Min. gehen, 3 Min. laufen, 5 Min. gehen, 3 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
4. Woche - 28 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	4 Min. gehen, 5 Min. laufen, 4 Min. gehen, 5 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
5. Woche - 28 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	4 Min. gehen, 5 Min. laufen, 4 Min. gehen, 5 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
6. Woche - 30 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	4 Min. gehen, 6 Min. laufen, 4 Min. gehen, 6 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
7. Woche - 32 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	4 Min. gehen, 7 Min. laufen, 4 Min. gehen, 7 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
8. Woche - 34 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	4 Min. gehen, 8 Min. laufen, 4 Min. gehen, 8 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
9. Woche - 36 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	4 Min. gehen, 9 Min. laufen, 4 Min. gehen, 9 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
10. Woche - 27 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	4 Min. gehen, 13 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
11. Woche - 29 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	4 Min. gehen, 15 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
12. Woche - 31 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	4 Min. gehen, 17 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
13. Woche - 31 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	2 Min. gehen, 2 Min. langsam laufen, 17 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
14. Woche - 31 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	2 Min. gehen, 3 Min. langsam laufen, 17 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen
15. Woche - 30 Minuten	5 Min. gehen, anschl. Dehnungs- + Lockerungsübungen	3 Min. langsam laufen, 17 Min. laufen	3 Min. gehen, anschließend 2 Min. Dehnungsübungen

(modifiziert nach: National Institute of Health/National Heart, Lung, and Blood Institute; Exercise and Your Heart - a Guide to Physical Activity)