

Trainingspläne

Laufen für Einsteiger



Sie möchten 30 Minuten am Stück joggen? Unsere Trainingspläne bringen Sie Schritt für Schritt ans Ziel.

Mit den kostenlosen Leitfäden für Laufanfänger steigern Sie kontinuierlich Ihre Fitness und Ausdauer. Innerhalb von sechs oder zwölf Wochen haben Sie die Kondition, um mühelos eine halbe Stunde durchzulaufen.

Bevor Sie loslegen das Wichtigste in Kürze

Durch unsere Trainingspläne bringen Sie Regelmäßigkeit in Ihr Lauftraining und passen das Pensum stetig an Ihre Leistungsfortschritte an. Damit alles top läuft, haben wir noch ein paar Hinweise für Sie:

1 Zeitrahmen: Welchen Laufplan wählen?

Für absolute Laufneulinge empfehlen wir den Zwölf-Wochen-Trainingsplan. Sie haben schon eine gewisse Grundkondition? Dann können Sie gern direkt mit dem Sechs-Wochen-Plan starten.

2 Laufausrüstung: Was beim Outfit beachten?

Ihr wichtigstes Utensil sind Laufschuhe mit guter Passform und Dämpfung. Lassen Sie sich beim Kauf fachlich beraten. Ansonsten brauchen Sie nur Sportbekleidung, in der Sie sich wohlfühlen.

3 Lauftage: Wie oft pro Woche trainieren?

Ideal sind drei Einheiten mit ein bis zwei Ruhetagen dazwischen. Zu viel für Sie? Dann laufen Sie zweimal und verschieben den im Plan vorgesehenen dritten Trainingstag in die Folgeweche.

4 Lauftempo: Wie schnell sich bewegen?

Laufen Sie locker, gleichmäßig und vor allem langsam. Sobald Ihnen die Puste ausgeht, sind Sie zu flott unterwegs. Richtig belasten Sie sich, wenn Sie beim Joggen noch sprechen können.

5 Gehpausen: Warum so oft unterbrechen?

Der Wechsel zwischen Laufen und Gehen hilft anfangs beim Durchhalten. Ihr Körper kann sich kurz erholen und Kraft schöpfen. Halten Sie Pausenzeiten ein, um Überlastung zu vermeiden.

6 Laufstrecke: Wohin zum Joggen?

Suchen Sie sich eine schöne Runde in der Nähe. Am besten haben Sie ebenen, leicht federnden Boden unter den Füßen, frische Luft in der Nase und ein wenig Natur um sich herum.

Lauf-Tipps vom Profi

Sie sind noch unsicher, ob Joggen etwas für Sie ist? Unbedingt, sagt Olympiasieger Dieter Baumann. Mit ihm zusammen haben wir zahlreiche Trainingshilfen entwickelt, die Lust aufs Laufen machen. In Videos und Podcasts erklärt der waschechte Laufexperte, wie Sie richtig und mit Spaß auf Trab kommen. Holen Sie sich Antworten auf die wichtigsten Fragen rund ums Thema Joggen und den Laufeinstieg.

Mehr unter:
kqh.de/laufen



Wichtig: Planen Sie für jede Laufeinheit fünf bis zehn Minuten zum **Aufwärmen** ein (zügig gehen, traben, Mobilisationsübungen). Nehmen Sie sich danach Zeit zum **Abkühlen**, indem Sie locker auslaufen. Wenn es Ihnen guttut, dehnen Sie Ihre Muskeln (schmerzfrei).

Laufen nach Plan – so geht's

Drucken Sie Ihren Trainingsplan aus, legen Sie einen Starttermin fest und fangen Sie mit Woche 1 an. Falls Sie das Pensum problemlos schaffen, machen Sie in der nächsten Stufe weiter. Es lief nicht so gut? Dann wiederholen Sie einfach den aktuellen Wochenplan oder gehen Sie bei Bedarf einen Schritt zurück.

Auf einen Blick: Symbole im Trainingsplan

- | | |
|---|--|
|  Ruhetage (lauffrei) |  Pensum senken |
|  Zahl der Intervalle |  Woche wiederholen |
|  Laufen (eigenes Tempo) |  Nächste Stufe |
|  Pause (zügiges Gehen) | |

Joggen: Sechs-Wochen-Trainingsplan

Ziel: 30 Minuten ohne Pause durchlaufen

START	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 1		10x 1 Min. laufen 1 Min. gehen		5x im Wechsel 1 Min. laufen 2 Min. laufen 1 Min. gehen		10x 2 Min. laufen 1 Min. gehen		Wie lief es? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Notizen:							
WOCHE 2		5x 3 Min. laufen 1 Min. gehen		4x im Wechsel 3 Min. laufen 2 Min. laufen 1 Min. gehen		5x 4 Min. laufen 1 Min. gehen		Wie lief es? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Notizen:							
WOCHE 3		8x 3 Min. laufen 1 Min. gehen		5x 5 Min. laufen 1 Min. gehen		2x im Wechsel 5 Min. laufen 8 Min. laufen 1 Min. gehen		Wie lief es? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Notizen:							
Halbzeit	Zeit für eine Rückschau! Ich ziehe mithilfe der Handformel eine ausführliche Zwischenbilanz (siehe Broschüre Seite 27).							
WOCHE 4		3x 8 Min. laufen 1 Min. gehen		10 Min. laufen 5 Min. laufen 10 Min. laufen 1 Min. gehen		3x 10 Min. laufen 1 Min. gehen		Wie lief es? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Notizen:							
WOCHE 5		10 Min. laufen 15 Min. laufen 10 Min. laufen 1 Min. gehen		5 Min. laufen 20 Min. laufen 10 Min. laufen 1 Min. gehen		10 Min. laufen 20 Min. laufen 1 Min. gehen		Wie lief es? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Notizen:							
WOCHE 6		5 Min. laufen 25 Min. laufen 5 Min. laufen 1 Min. gehen		10 Min. laufen 20 Min. laufen 10 Min. laufen 1 Min. gehen		30 Min. Dauerlauf		Belohnung: <hr/> Endziel? <input type="checkbox"/> Weiter so! Teilziel? <input type="checkbox"/> Neuer Plan!
	Notizen:							
ZIEL								

Sie wollen mehr? Noch steigern können Sie sich, indem Sie eine weitere Laufeinheit einlegen. Alternativ verlängern Sie die Trainingsdauer pro Woche um etwa zehn Prozent bis zur angepeilten Länge. Erst danach erhöhen Sie allmählich das Lauftempo.

Joggen: Zwölf-Wochen-Trainingsplan

Ziel: 30 Minuten ohne Pause durchlaufen

START	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHEN 1		20 Min. zügig gehen		25 Min. zügig gehen		30 Min. zügig gehen		Wie lief es? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?*'
	Notizen:							<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
WOCHEN 2		3x 1 Min. laufen 10 Min. gehen		5x 1 Min. laufen 5 Min. gehen		3x 2 Min. laufen 7 Min. gehen		Wie lief es? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?*'
	Notizen:							<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
WOCHEN 3		5x 1 Min. laufen 5 Min. gehen		10x 1 Min. laufen 2 Min. gehen		10x 1 Min. laufen 1 Min. gehen		Wie lief es? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?*'
	Notizen:							<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
WOCHEN 4		5x 2 Min. laufen 2 Min. gehen		4x 3 Min. laufen 2 Min. gehen		5x 2 Min. laufen 2 Min. gehen		Wie lief es? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?*'
	Notizen:							<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
WOCHEN 5		4x 3 Min. laufen 2 Min. gehen		3x 4 Min. laufen 2 Min. gehen		4x 3 Min. laufen 2 Min. gehen		Wie lief es? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?*'
	Notizen:							<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
WOCHEN 6		3x 4 Min. laufen 2 Min. gehen		4x 5 Min. laufen 2 Min. gehen		3x 4 Min. laufen 2 Min. gehen		Wie lief es? <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun?*'
	Notizen:							<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Halbzeit

Zeit zur Rückschau! Ich ziehe mit der Handformel ausführlich Zwischenbilanz (siehe Broschüre Seite 27).

Zeit für eine Belohnung! Ich gönne mir fürs Durchhalten: _____

Weiter!	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 7		4x 5 Min. laufen 2 Min. gehen		3x 7 Min. laufen 3 Min. gehen		4x 5 Min. laufen 2 Min. gehen		Wie lief es? 😊 😐 😞 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun? ↘ → ↗ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Notizen:							

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 8		3x 7 Min. laufen 2 Min. gehen		3x 8 Min. laufen 3 Min. gehen		3x 7 Min. laufen 2 Min. gehen		Wie lief es? 😊 😐 😞 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun? ↘ → ↗ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Notizen:							

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 9		3x 8 Min. laufen 3 Min. gehen		2x 10 Min. laufen 3 Min. gehen		3x 8 Min. laufen 3 Min. gehen		Wie lief es? 😊 😐 😞 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun? ↘ → ↗ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Notizen:							

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 10		2x 10 Min. laufen 3 Min. gehen		2x 12 Min. laufen 3 Min. gehen		2x 10 Min. laufen 3 Min. gehen		Wie lief es? 😊 😐 😞 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun? ↘ → ↗ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Notizen:							

Endspurt

Zeit für eine Belohnung! Ich motiviere mich noch einmal mit: _____

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mein Fazit
WOCHE 11		2x 12 Min. laufen 3 Min. gehen		2x 14 Min. laufen 3 Min. gehen		2x 12 Min. laufen 2 Min. gehen		Wie lief es? 😊 😐 😞 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Was tun? ↘ → ↗ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Notizen:							

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Geschafft!
WOCHE 12		2x 15 Min. laufen 2 Min. gehen		2x 10 Min. laufen 1 Min. gehen		30 Min. Dauerlauf		Endziel <input type="checkbox"/> erreicht? ► Weiter so! Teilziel <input type="checkbox"/> erreicht? ► Neuer Plan!
	Notizen:							

ZIEL

Zeit für eine Belohnung! Ich würdige meine Leistung durch: _____

Sie wollen mehr? Legen Sie doch noch eine weitere Laufeinheit ein. Alternativ verlängern Sie die Trainingsdauer pro Woche um etwa zehn Prozent bis zur angepeilten Länge. Erst danach erhöhen Sie allmählich Ihr Lauftempo.