

## Nähern Sie sich Stufe für Stufe Ihrem Sportziel an!

Als Sportneuling brauchen Sie nicht gleich ein ausgeklügeltes Trainingskonzept. Ein zumindest grober Plan hilft jedoch, im Alltag regelmäßig aktiv zu werden und sich kontinuierlich weiterzuentwickeln. Wer mit System trainiert, behält in Sachen Bewegung den Überblick, bleibt leichter auf Kurs und erzielt obendrein schneller Ergebnisse.

## So erstellen Sie sich einen individuellen Trainingsplan

Wo stehe ich? Wohin will ich? Bis wann? – haben Sie diese grundlegenden Fragen für sich geklärt, können Sie das abgestufte Vorgehen zwischen Start- und Zielpunkt ausarbeiten. Nutzen Sie dazu die Vorlage auf der Rückseite oder eine eigene Übersicht. Planen Sie dort Ihr Training wochenweise nach dem folgenden Schema durch:

### 1 Wann und wie oft pro Woche trainieren?

Bestimmen Sie zuerst Ihre Sporttage. Sehen Sie möglichst zwei, besser drei Trainingseinheiten vor. Verteilen Sie sie so über die Woche, dass danach ein bis zwei Pausentage folgen.

**Regel: Lieber öfter, dafür kürzer trainieren!**

### 2 Auf welchem Ausgangsniveau loslegen?

Überlegen Sie sich, welches Pensum (Dauer, Strecke, Zahl der Übungssätze etc.) aktuell für Sie machbar ist. Die Gesamtlänge je Trainingseinheit sollte nicht unter zehn Minuten liegen.

**Regel: Lieber unterfordern als überfordern!**

### 3 Wie Trainingseinheiten konkret gestalten?

Sind Sie fit genug, können Sie das Startpensum (wie zehn Minuten Joggen) natürlich am Stück absolvieren. Die Alternative ist Intervalltraining. Aktivität im Wechsel mit Erholung verzögert die Ermüdung. Ihr Ding? Dann legen Sie Zahl und Dauer der Durchgänge fest, etwa 10x1 oder 5x2 Minuten. Die Pausen dazwischen sollten anfangs mindestens halb so lang wie die Belastung sein.

**Regel: Besser mit Pausen als auspowern!**

### 4 Wann und wie Steigerungsstufen einbauen?

Um Ihre Leistung zu verbessern, müssen Sie den Trainingsreiz immer wieder an Ihre Fortschritte anpassen. Erhöhen Sie daher alle ein oder zwei Wochen das Pensum, indem Sie öfter, länger und schließlich anstrengender trainieren.

**Regel: Lieber langsam als zu schnell zulegen!**

## Tipps für die Umsetzung

Beachten Sie auch diese Empfehlungen, um sicher und effektiv zu trainieren:

- **Sanft ein- und aussteigen:** Wärmen Sie sich vor Sport immer auf und fahren Sie die Belastung danach langsam herunter.
- **Mäßig belasten:** Optimal profitieren Sie bei mittel-intensiver Aktivität. Sie ist zwar spürbar anstrengend, lässt Ihnen jedoch noch ausreichend Luft zum Sprechen.
- **Richtig erholen:** Falls Sie in Intervallen trainieren: Warten Sie die Pausenzeiten nicht reglos ab. Traben Sie auf der Stelle oder legen Sie kleine Übungen ein.
- **Aktiv pausieren:** Ähnliches gilt für sportfreie Tage. Leichte Ausgleichsbewegung wie Spaziergänge und Gymnastik helfen Ihrem Körper bei der Regeneration.
- **Flexibel bleiben:** Prüfen Sie Ihren Plan regelmäßig. Sie können die Laufzeit und Leistungssprünge jederzeit überarbeiten.

**Wichtig:** Ändern Sie stets nur eine Trainingsvariable und halten Sie dabei die folgende Reihenfolge ein:

1. **Häufigkeit:** Zahl der Trainingstage erhöhen
2. **Umfang:** Dauer der Sporeinheiten steigern
3. **Dichte:** Erholungszeiten pro Intervall verkürzen
4. **Intensität:** Tempo/Schwierigkeitsgrad anheben

# Mein Trainingsplan



Bei jeder Sporteinheit je fünf bis zehn Minuten für **Warm-up** und **Cool-down** einplanen!

| START    | Mo  | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So | Mein Fazit   |
|----------|---|----|----|----|----|----|----|--|
| WOCHEN 1 |   |    |    |    |    |    |    | <b>Wie lief es?</b><br><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                  |
|          | Notizen:  |    |    |    |    |    |    | <b>Was tun?*</b><br><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                     |
| WOCHEN 2 |   |    |    |    |    |    |    | <b>Wie lief es?</b><br><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                  |
|          | Notizen:  |    |    |    |    |    |    | <b>Was tun?*</b><br><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                     |
| WOCHEN 3 |   |    |    |    |    |    |    | <b>Wie lief es?</b><br><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                  |
|          | Notizen:  |    |    |    |    |    |    | <b>Was tun?*</b><br><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                     |
| Halbzeit | Zeit für eine Rückschau! Ich ziehe mithilfe der Handformel eine ausführliche Zwischenbilanz (siehe Broschüre Seite 27). |    |    |    |    |    |    |  |
| WOCHEN 4 |   |    |    |    |    |    |    | <b>Wie lief es?</b><br><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                  |
|          | Notizen:  |    |    |    |    |    |    | <b>Was tun?*</b><br><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                     |
| WOCHEN 5 |   |    |    |    |    |    |    | <b>Wie lief es?</b><br><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                  |
|          | Notizen:  |    |    |    |    |    |    | <b>Was tun?*</b><br><br><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>                     |
| WOCHEN 6 |   |    |    |    |    |    |    | <b>Geschafft!</b><br><b>Belohnung:</b><br><hr/>  |
|          |   |    |    |    |    |    |    | <b>Endziel?</b> <input type="checkbox"/><br>► Weiter so!<br><b>Teilziel?</b> <input type="checkbox"/><br>► Neuer Plan! |
| ZIEL     | Notizen:  |    |    |    |    |    |    |  |

\* Bedeutung der Pfeile:



Wochenpensum senken



Wochenplan wiederholen



Auf zur nächsten Stufe!