


# 10-Wochen-Plan für Fortgeschrittene

# LAUF10!

Woche	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
<b>1</b> Reinkommen, jeden Tag Training, Regelmäßigkeit	10' Walken, locker ☹☹☹   ☺	10' Walken, locker ☹☹☹   ☺	10' Walken, locker ☹☹☹   ☺	10' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	15' Walken, locker ☹☹☹   ☺	15' Walken, locker ☹☹☹   ☺	15' Walken, locker ☹☹☹   ☺
<b>2</b> Langsame Steigerung durch Verlängerung und Intensivierung	15' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	15' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	20' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹   ☺	20' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	20' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	15' Ruhetag: Relax ☹☹☹   ☺
<b>3</b> Einführung Laufen	18' 5' Walken 2 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	25' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	25' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹   ☺	25' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	18' 5' Walken 2 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	30' Ruhetag: Relax ☹☹☹   ☺
<b>4</b> Intensivierung des Laufens	22' 5' Walken 3 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	30' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	22' 5' Walken 3 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹   ☺	30' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	26' 5' Walken 4 x [2' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	30' Ruhetag: Relax ☹☹☹   ☺
<b>5</b> Intensivierung des Laufens	30' 5' Walken 4 x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹   ☺	40' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹   ☺	35' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	30' 5' Walken 4 x [3' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	60' Walken, locker ☹☹☹   ☺
<b>6</b> Verlängerung der Laufzeit	34' 5' Walken 4 x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹   ☺	45' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹   ☺	35' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	34' 5' Walken 4 x [4' Laufen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	80' Walken, locker ☹☹☹   ☺
<b>7</b> Intensivierung des Laufens, langsames Joggen aufnehmen	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	15' Ruhetag: Kraft ☹☹☹   ☺	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹   ☺	40' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	38' 5' Walken 4 x [5' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	100' Walken, locker ☹☹☹   ☺
<b>8</b> Verlängerung und Intensivierung des Trainings mit Joggen	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	30' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹   ☺	45' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	42' 5' Walken 4 x [6' Joggen/2' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	120' Walken, locker (ungefähr 10 km) ☹☹☹   ☺
<b>9</b> Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings – Jogging	42' 5' Walken 4 x [7' Joggen/1' Walken] 5' Walken ☹☹☹   ☺	40' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	42' 5' Walken 4 x [7' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹   ☺	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹   ☺	50' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹   ☺	100' Walken, zügig (ungefähr 10 km) ☹☹☹   ☺
<b>10</b> Weitere Verlängerung und Intensivierung des Trainings	50' Walken, locker ☹☹☹   ☺	50' 5' Walken 4 x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken ☹☹☹   ☺	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹   ☺	20' Ruhetag: Kraft ☹☹☹   ☺	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹   ☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹   ☺	100' Walken, zügig (ungefähr 10 km) ☹☹☹   ☺
Zusätzliche Vorbereitungszeit für den Abschlusslauf	50' 5' Walken 4 x [8' Joggen/2' Laufen] 5' Walken ☹☹☹   ☺	46' 5' Walken 4 x [8' Joggen/1' Laufen] 5' Walken ☹☹☹   ☺	50' Walken, zügig ☹☹☹   ☺	20' Ruhetag: Relax ☹☹☹   ☺	 <b>Abschlusslauf</b> 2 km Walken, dann im Wechsel 2 km Joggen/1 km Laufen ca. 80'–90'		30' Walken, locker (Spazieren) ☹☹☹   ☺

**Kraft** bedeutet eine Trainingseinheit mit Kraftübungen  
**Relax** bedeutet, sich explizit für Entspannung Zeit nehmen  
**Laufen** bedeutet Tripp-Trab-Laufen

Fortsetzung des Trainings in eigener Regie oder LAUF21! →

Woche	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gewicht (kg)										
Bauchumfang* (cm)										

\* Bauchumfang wird beim Ausatmen in der Mitte zwischen Rippenbogen und Beckenschaukel an der Seite gemessen. Also nicht unbedingt am Bauchnabel.

Bitte ankreuzen

- Habe ich das Trainingsziel erreicht?  
Wie habe ich mich während des Trainings gefühlt?
- Habe ich mich gesund und kalorienbewusst ernährt?

Weitere Infos unter [abendschau.de/lauf10](http://abendschau.de/lauf10)

Trainingsplan entwickelt von Prof. Dr. Martin Halle

©Foto: gettyimages.com

  
**ABENDSCHAU**  
 18:00 Mo. - Fr.  
[abendschau.de/lauf10](http://abendschau.de/lauf10)