

# Running – 10-Wochen-Plan: Für Einsteiger/-innen

Bei der Trainingsplanung für Einsteiger/-innen geht es darum, den Aufbau so zu planen, dass die Läuferin oder der Läufer die festgelegte Zielsetzung erreicht und dabei die Freude am Laufen findet. Nur wer Freude am Laufen hat, wird auch nach einem Einsteigerkurs oder einem selbst durchgeführten Mustertrainingsplan längerfristig beim Laufen bleiben.

Ein erfolgsversprechender Ansatz sieht wie folgt aus:

- Für einen sanften Einstieg sollten die Läufer/innen sich ungefähr 10 Wochen Zeit nehmen. Der nachfolgende Trainingsplan ist eine gute Vorbereitung auf einen Volkslauf von 3 bis 5 Kilometern.
- Das Programm wird nach persönlichen Bedürfnissen der Läuferin oder des Läufers angepasst. Am Anfang nicht zu viel vornehmen, denn der Körper braucht Zeit, um sich an die Belastung zu gewöhnen und anzupassen.
- Das Lauftempo so wählen, dass eine Unterhaltung mit der Laufpartnerin oder mit dem Laufpartner problemlos möglich ist (siehe Intensitätsstufen S. 4).
- Laufen in einer Gruppe oder mit Freunden motiviert.
- Ansprechende Strecke ohne starke Steigungen wählen.
- Naturwege sind Asphaltwegen vorzuziehen.

Woche 1	Start des Laufprojekts
Montag	
Dienstag	5 x 2 Min. laufen, dazwischen je 2 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	3 x 3 Min. laufen, dazwischen je 4 Min. marschieren
Freitag	
Samstag	
Sonntag	2 x 5 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Woche 2	Sanfter Einstieg
Montag	
Dienstag	5 x 3 Min. laufen, dazwischen je 2 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	

<b>Woche 2</b>	<b>Sanfter Einstieg</b>
Donnerstag	2 x 6 Min. laufen, dazwischen 4 Min. marschieren
Freitag	
Samstag	
Sonntag	3 x 5 Min. laufen, dazwischen je 5 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Woche 3</b>	<b>Erste Fortschritte</b>
Montag	
Dienstag	5 x 4 Min. laufen, dazwischen je 2 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	3 x 6 Min. laufen, dazwischen je 4 Min. marschieren
Freitag	
Samstag	
Sonntag	2 x 10 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Woche 4</b>	<b>15 Minuten ohne Unterbruch laufen</b>
Montag	
Dienstag	2 x 6 Min. laufen, dazwischen 2 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
Mittwoch	
Donnerstag	2 x 8 Min. laufen, dazwischen 4 Min. marschieren 10 Min. Lauf-ABC
Freitag	10 Min. Fussgymnastik
Samstag	
Sonntag	15 Min. laufen 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen
<b>Woche 5</b>	<b>Regelmässig dranbleiben</b>
Montag	

<b>Woche 5</b>		<b>Regelmässig dranbleiben</b>
Dienstag	3 x 6 Min. laufen, dazwischen je 3 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Mittwoch		
Donnerstag	2 x 10 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren 10 Min. Lauf-ABC	
Freitag	10 Min. Fussgymnastik	
Samstag		
Sonntag	20 Min. laufen 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
<b>Woche 6</b>		<b>25 Minuten ohne Unterbruch laufen</b>
Montag		
Dienstag	4 x 6 Min. laufen, dazwischen je 3 Min. marschieren 15 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Mittwoch		
Donnerstag	2 x 12 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren 10 Min. Lauf-ABC	
Freitag	10 Min. Fussgymnastik	
Samstag		
Sonntag	25 Min. laufen 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
<b>Woche 7</b>		<b>Tempo variieren</b>
Montag		
Dienstag	3 x 6 Min. laufen, dazwischen je 3 Min. zügig marschieren 20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen	
Mittwoch		
Donnerstag	5 Min. laufen, 3 Min. marschieren, 8 x 1 Min. laufen (in gesteigertem Tempo), dazwischen je 1 Min. marschieren, 3 Min. marschieren, 1 x 5 Min. laufen, 2 Min. marschieren 10 Min. Lauf-ABC	
Freitag	10 Min. Fussgymnastik	

**Woche 7 Tempo variieren**

Samstag

Sonntag 20 Min. laufen  
20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

**Woche 8 30 Minuten ohne Unterbruch laufen**

Montag

Dienstag 4 x 7 Min. laufen, dazwischen je 3 Min. marschieren  
20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Mittwoch

Donnerstag 2 x 15 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren  
10 Min. Lauf-ABC

Freitag 10 Min. Fussgymnastik

Samstag

Sonntag 30 Min. laufen  
20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

**Woche 9 Verschiedene Tempovariationen**

Montag

Dienstag 3 x 6 Min. laufen, dazwischen je 3 Min. zügig marschieren  
20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Mittwoch

Donnerstag 2 x 5 Min. laufen, dazwischen je 2 Min. marschieren, 5 x 2 Min. laufen  
(in gesteigertem Tempo) dazwischen je 1 Min. marschieren, 3 Min.  
marschieren, 5 Min. laufen  
10 Min. Lauf-ABC

Freitag 10 Min. Fussgymnastik

Samstag

Sonntag 25 Min. laufen  
20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

**Woche 10 Gut vorbereitet an den ersten Lafevent**

Montag

Dienstag 2 x 10 Min. laufen, dazwischen 5 Min. marschieren

## Woche 10 Gut vorbereitet an den ersten Laufevent

10 Min. Lauf-ABC

Mittwoch

Donnerstag 15 Min. laufen, 5 Min. marschieren, 3 x 1 Min. laufen (in gesteigertem Tempo),  
dazwischen je 1 Min. langsam marschieren  
20 Min. Rumpfstabilisation und Dehnen

Freitag

Samstag

Sonntag Volkslauf (ca. 3-5 Kilometer)

Quelle: swiss athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**