Lauf10! Mit dem TSV Roßhaupten e.V.

Gruppe 2

Die Woche 1 dient als Vorbereitung auf die kommenden Trainingswochen. Es geht sowohl darum den Körper auf die Belastung vorzubereiten, als auch die Rahmenbedingungen (freie Zeit zum Training schaffen, Einbauen der Trainingseinheiten in den Alltag,..) für das Programm Lauf10! zu schaffen. Training unter Stress macht wenig Sinn. Du hast dich entschieden, regelmäßig Sport zu treiben und bei dem Programm Lauf10! mitzumachen? Dann solltest Du dich in Deinem Terminkalender feste Zeiten freihalten, an denen Du trainieren kannst. Bitte berücksichtige bei der Planung auch das Vor- und Nachbereiten der Einheit. Dazu gehören sowohl das Umziehen und Duschen, als auch ein paar Minuten in denen Du Deinem Körper die Zeit gibst, sich von der Belastung zu erholen. Der Sport soll ja auch dazu dienen, Stress abzubauen und keinen neuen zu schaffen. Die Erfahrung zeigt, dass die Motivation fürs Training in den ersten paar Wochen oft schwer fällt. Das Wetter ist schlecht, die Zeit zum Training wird aus beruflichen oder privaten Gründen eng.

STOPP! Es ist wichtig, dass die Trainingstage ein fester Bestandteil Deiner Woche werden. Die Regelmäßigkeit bringt am Anfang den größten Trainingserfolg und damit auch den meisten Spaß.

Wolfgang Rauch - Tel: 420
Götz Franz - Tel: 398

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	**02.05.2022 18:30 Uhr** ➢ **Walken/Laufen** abwechselnd 4 x 8 Min. Walken 1 Min. Laufen 4 Min. Auswalken **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	**04.05.2022 18:30 Uhr** **Walken/Laufen** 8 Min. Walken 1 Min. Laufen - 3 X 4 Min Auswalken **Dauer: 31 Min.**	**Ruhetag**	**06.05.2022 18:00 Uhr** ➢ **Walken/Laufen** 8 Min Walken 1 Min Laufen - 4 X 4 Min. Auswalken **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**
2	**09.05.2022 18:30 Uhr** ➢ **Walken/Laufen** Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 7 Min Walken, 2 Min. Laufen - 4 X **Dauer: 36 Min**	**Ruhetag**	**11.05.2022 18:30 Uhr** ➢ **Walken/Laufen** Abwechselnd Laufen und Walken. Jeweils 7 Min Walken, 2 Min. Laufen 4X 4 Min Auswalken **Dauer 40 Min**	**Ruhetag**	**13.05.2022 18:00 Uhr** ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd Laufen und Gehen. 4 x (7 Min Walken, 2 Min. Laufen) 4 Min Auswalken **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**
3	**16.05.2022 18:30 Uhr** ➢ **Walken/Laufen.** 7 x (5 Min Walken 1 Min Laufen) **Dauer: 42 Min**	**Ruhetag**	**18.05.2022 18:30 Uhr** ➢ **Laufen/Walken** 5 x (5 Min Walken 2 Min Laufen) 5 Min Walken, **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	**20.05.2022 18:00 Uhr** ➢ **Walken/Laufen** 10 x 4 Min Walken, 1 Min. Laufen) 4Walken **Dauer: 54 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**

Woche	Montag	Dienstag	Miwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
4	**23.05.2022 18:30 Uhr** ➢ **Laufen/Walken** Intensität: leicht 5 Min Walken 6 x (2 Min Laufen 5 Min Walken) **Dauer: 47 Min**	**Ruhetag**	**25.05.2022 18:30 Uhr** ➢ **Walken/Laufen** 4 Min Walken 7 x (2 Min Laufen 4 Min Walken) **Dauer: 46 Min**	**Ruhetag**	27.05.2022 18:00 Uhr ➢ **Laufen/Walken** 5 Min Walken 6 x (2 Min Laufen, 4 Min Walken) **Dauer: 41 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**
5	**30.05.2022 18:30 Uhr** ➢ **Laufen/Walken** 5 Min Walken 5 x (3 Min Laufen, 4 Min Walken) **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	**01.06.2022 18:30 Uhr** ➢ **Walken/Laufen** 4 Min Walken 9 x (2 Min Laufen, 4 Min Walken) **Dauer: 58 Min**	**Ruhetag**	**03.06.2022 18:00 Uhr** **Laufen/Walken** 4 Min Walken 7 x (3 Min Laufen, 4 Min Walken) **Dauer: 53 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**
6	**06.06.2022 18:30 Uhr** **Laufen/Walken** 5 Min Walken 4 x (5 Min. Laufen 5 Min Walken) **Dauer: 45 Min**	**Ruhetag**	**08.06.2022 18:30 Uhr** **Walken/Laufen** 4 Min Walken 6 x (4 Min Laufen 4 Min Walken,) **Dauer: 52 Min**	**Ruhetag**	**10.06.2022 18:00 Uhr** ➢ **Laufen/Walken** 5 Min Walken 5 x (5 Min Laufen 5 Min Walken) **Dauer: 55 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**

Woche	Montag	Dienstag	Miwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7	**13.06.2022 18:30 Uhr** ➢ **Laufen** 5 Min Walken 5 x (5 Min Laufen 5 Min Walken.) **Dauer: 55 Min**	**Ruhetag**	**15.06.2022 18:30 Uhr** ➢ **Laufen** 4 Min Walken 7 x (4 Min Laufen, 4 Min Walken) **Dauer: 60 Min**	**Ruhetag**	**17.06.2022 18:00 Uhr** ➢ **Walken/Laufen** 5 Min Walken 6 x (5 Min Laufen, 5 Min Walken) **Dauer: 65 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**
8	**20.06.2022 18:30 Uhr** ➢ **Laufen/Walken** 5 Min Walken 4 x (8 Min. Laufen und 5 Min Walken) **Dauer: 57 Min**	**Ruhetag**	**22.06.2022 18:30 Uhr** **Walken/Laufen** 5 Min Walken 2 x (8 Min Laufen 10 Min. Walken) **Dauer: 41 Min**	**Ruhetag**	**24.06.2022 18:00 Uhr** ➢ **Walken/Laufen** 5 Min. Walken ➢ 4 x (8 Min Laufen und 5 Min Walken) **Dauer: 57 Min**		**Ruhetag**
9	**27.06.2022 18:30 Uhr** ➢ **Laufen/Walken** 5 Min Walken 3 x (10 Min. Laufen 5 Min Walken) **Dauer: 50 Min**	**Ruhetag**	**29.06.2022 18:30 Uhr** ➢ **Laufen/Walken** 4 Min Walken 3x (8 Min. Laufen 4 Min Walken) **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	**01.07.2022 18:00 Uhr** **Walken/Laufen** 5 Min Walken 4 x (10 Min. Laufen 5 Min Walken.) **Dauer: 65 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**

Woche	Montag	Dienstag	Miwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10	**04.07.2022 18:30 Uhr** ➢ **Laufen/Walken** 5 Min Walken 4 x (10 Min. Laufen 5 Min Walken). **Dauer: 65 Min**	**Ruhetag**	**06.07.2022 18:30 Uhr** ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 6 Min. Walken 2 x (13 Min Laufen, 6 Min Walken) **Dauer: 44 Min**	**Ruhetag**	**08.07.2022 18:00 Uhr** ➢ **Laufen/Walken** 5 Min Walken 4 x (10 Min. Laufen 5 Min Walken.) **Dauer: 65 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**
11	**11.07.2022 18:30 Uhr** ➢ **Laufen** Lockerer Lauf ohne Richtzeit zur Vorbereitung auf 10 km Lauf **Dauer: 25-30 Min**	**Ruhetag**	**13.07.2022 18:30 Uhr** **Finale** **10 KM Lauf**	**Ruhetag**	Ruhetag	**16.07.2022** **Finale in** **Wolnzach**	