



>> Laufplan

Leicht fortgeschritten: Du joggst gerne und immer wieder einmal und möchtest durch einen Plan etwas Struktur bekommen.

Mit diesem Plan läufst du locker durch die kalte Jahreszeit. Viel Erfolg und vor allem Spaß!

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1		10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 8 x 90 sec schnell (dazwischen 2 min. Traben) 10 min Auslaufen		40 min Dauerlauf mit mittlerer Intensität			50 min Dauerlauf mit niedriger Intensität
2		10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 8 x 3 min mittlere Intensität (dazwi- schen 2 min Traben) 10 min Auslaufen		40 min Dauerlauf mit niedriger Intensität, 3 Steigerungsläufe (60-80 Meter)		55 min Dauerlauf mit niedriger Intensität	
3	40 min Dauerlauf mit niedriger Intensität, 3 Steigerungsläufe (60-80 Meter)			40 min Dauerlauf mit niedriger Intensität		60 min Dauerlauf mit niedriger Intensität, 3 Steigerungsläufe (60-80 Meter)	Kräftigende Yogaübungen
4		40 min Dauerlauf mit niedriger Intensität		50 min Dauerlauf mit niedriger Intensität			60 min Dauerlauf mit niedriger Intensität, 3 Steigerungsläufe (60-80 Meter)

Tipps für das Joggen in der kalten Jahreszeit

- Achte auf Reflektoren an deiner Kleidung
- Zieh dich funktionell, aber nicht zu dick an (denk an den Zwiebellook)
- Verzichte nicht auf die Mütze oder Stirnband und gegebenenfalls Stirnlampe
- Atme weniger durch den Mund, mehr durch die Nase
- Trinke nicht zu wenig. Denn auch im Winter verlierst du Flüssigkeit
- Laufe nur auf geräumten und gestreuten Wegen



Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
5		60 min Dauerlauf mit niedriger Intensität				60 min Dauerlauf mit niedriger Intensität	Kräftigende Yogaübungen
6		20 min Dauerlauf mit niedriger Intensität 20 min Dauerlauf mit mittlerer Intensität				10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 30 min Fahrtspiel 10 min Auslaufen	60 min Dauerlauf mit niedriger Intensität
7	10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 3 x 5 min Läufe mit mittlerer Intensität (dazw. 3 min Trabern) 15 min Auslaufen		40 min Dauerlauf mit niedriger Intensität				45 min Dauerlauf mit niedriger Intensität 3 Steigerungsläufe (60–80 Meter)
8	10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 5 x 3 min Lauf mit hoher Intensität (dazw. 2 min Trabern) 10 min Auslaufen		20 min Dauerlauf mit niedriger Intensität			10 min Einlaufen 5 Aufwärmübungen 5 Steigerungsläufe 20 min Dauerlauf mit mittlerer Intensität	

Legende

Niedrige Intensität: lockeres, ruhiges Laufen

Mittlere Intensität: zügig
Hohe Intensität: schnell

Ein- und Auslaufen: ist immer locker
Steigerungsläufe: langsam beginnend bis hin zu schnell

Fahrtspiel: wechselndes Tempo nach Gefühl – alle Tempovarianten von ruhig bis schnell

Kräftigende Yogaübungen:
Zwei verschiedene, kräftigende Yoga-programme in zwei unterschiedlichen Leveln:

www.vorarlbergbewegt.at/info/8-wochen-trainingsplan

