



**SPORTPARK<sup>®</sup>**  
MÖNCHENGLADBACH



# LÄUFT BEI DIR

## 10 WOCHEN TRAININGSPLAN



SPORTPARK MÖNCHENGLADBACH  
An den Holter Sportstätten 1  
41069 Mönchengladbach



Mo - Fr: 07:00 - 22:30 Uhr  
Sa: 09:00 - 21:00 Uhr  
So/Feiertage: 09:00 - 21:00 Uhr



+49 2161 - 35 39 70  
[info-mg@sportpark.de](mailto:info-mg@sportpark.de)  
[www.sportpark.de](http://www.sportpark.de)

# DEIN ZIEL

SANTANDER RUN & FUN  
LAUFSTRECKE

WWW.SANTANDER-RUN-FUN-MG.DE



# TRAININGSPLAN

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Woche 1</b>	10 x 1 min joggen*	Pause/ Faszientraining	Stabi-/ Dehnprogramm	Pause	5 x 2 min joggen	Pause	Pause/ Dehnprogramm
<b>Woche 2</b>	5 x 2 min joggen*	Pause/ Faszientraining	Stabi-/ Dehnprogramm	Pause	5 x 3 min joggen	Pause	Pause/ Dehnprogramm
<b>Woche 3</b>	6 x 3 min joggen*	Pause/ Faszientraining	3 x 5 min joggen	Pause	5 x 4 min joggen	Stabi-/ Dehnprogramm	Pause
<b>Woche 4</b>	8 x 3 min joggen*	Pause/ Faszientraining	Stabi-/ Dehnprogramm + 10 min Laufband	Pause/ Bauchkiller	5 x 5 min joggen	Pause/ Rückenfit	Pause/ Dehnprogramm
<b>Woche 5</b>	10 x 2 min joggen*	Pause/ Faszientraining	Stabi-/ Dehnprogramm + 12 min Laufband	Pause/ Bauchkiller	20 min joggen	Pause/ Rückenfit	Pause/ Dehnprogramm

\*10 x 1 min Joggen bedeutet: 1 min joggen, 1 min Gehpause, 1 min joggen (...) bis du insgesamt 10 Durchgänge à 1 min joggen absolviert hast. 5 x 2 min Joggen bedeutet: 2 min joggen, 1 min. Gehpause, 2 min joggen usw. bis du insgesamt 5 Durchgänge à 2 min joggen absolviert hast. In den Gehpausen zwischen den Intervallen gilt immer: 1 min zügiges Gehen.

# TRAININGSPLAN

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b>Woche 6</b>	2 x 10 min joggen	Pause/ Faszientraining	Stabi-/ Dehnprogramm	15 min joggen	FunCourt	Pause	Pause/ Dehnprogramm
<b>Woche 7</b>	20 min joggen	Pause/ Faszientraining	Stabi-/ Dehnprogramm	3 x 8 min joggen	FunCourt	Pause	Pause/ Dehnprogramm
<b>Woche 8</b>	25 min joggen	Pause/ Faszientraining	Stabi-/ Dehnprogramm	2 x 15 min joggen	FunCourt	Pause	Pause/ Dehnprogramm
<b>Woche 9</b>	30 min joggen	Pause/ Faszientraining	Stabi-/ Dehnprogramm	3 x 10 min joggen	Pause	Stabi-/ Dehnprogramm	FunCourt
<b>Woche 10</b>	2 x 15 min joggen*	Pause	Stabi-/ Dehnprogramm +15 min locker joggen	Pause	Pause	L a u f e v e n t	

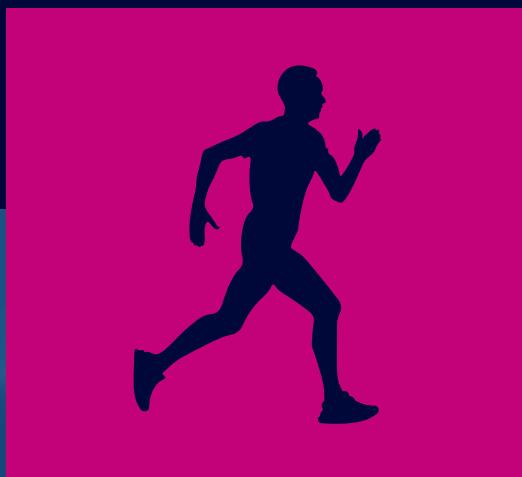
**F i r m e n l a u f  
Mo., 15.09**

# GOOD TO KNOW



## ALLGEMEINE TIPPS

- Führe mindestens zwei Laufeinheiten und eine Einheit Dehn- und Kräftigungsprogramm in der Woche aus
- Gehe raus, wenn das Wetter es zulässt
- Gönn dir auch mal eine Pause und lass dein Nervensystem an trainingsfreien Tagen zur Ruhe kommen



## LAUFTIPPS

- „laufen, ohne zu schnaufen“ dein Tempo sollte dich nicht überanstrengen
- In den Gehpausen zwischen den Laufintervallen gilt: 1 Minute zügiges Gehen



## DEHN- UND KRÄFTIGUNGS-PROGRAMM

- Halte die Ausgangsposition der Dehnübung etwa 20-30 Sekunden
- Du solltest beim Dehnen einen leichten Zug merken
- Du kannst die Übungen immer auf beiden Seiten machen, bevor du in die nächste Übung gehst oder du wiederholst alle Übungen hintereinander mit einer Seite und machst dann die Andere
- Steigere nach und nach die Intensität, indem du z. B. den Schwierigkeitsgrad der Übung steigerst oder die Belastungsdauer erhöhest



## KURSEMPFEHLUNG

- Faszientraining: Lockert deine Faszien, das beugt Verletzungen vor und macht dich geschmeidig
- Bauchkiller: Stärkt deine Körpermitte, für eine gute Lauftechnik
- FunCourt: Belastungsintervalle verbessern deine Ausdauer und deine Kraftausdauer
- Rückenfit: Stärkt die hintere Körpermitte und kann deine Beweglichkeit verbessern

# STABILISATION UND DEHNEN 40 - 60 MINUTEN

## 01. Aufwärmen

Im Studio: 10 min auf einem Ergometer deiner Wahl (alles außer Laufband)

Zu Hause (langsam anfangen und allmählich steigern): Seilspringen, Hampelmänner, Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütz, Rumpfbeuge usw.



## 02. Stabilisationsübungen

- Kniebeuge
- Wadenheben
- Ausfallschritt
- Thai push ups
- Bergsteiger

Durchführung in Zirkelform, d. h. ein Durchgang startet mit dem Unterarmstütz, in der Pause Wechsel zu „Ausfallschritte links“, dann Wechsel zu „Ausfallschritte rechts“ usw.  
**2 - 3 Durchgänge**

## 03. Stufen

Anfänger: 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause

Fortgeschrittene: 40 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause

Experten: 50 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause

# STABILISATION UND DEHNEN 40 - 60 MINUTEN

## 04. Beinrückenseite

Stelle dich aufrecht, strecke ein Bein nach vorne und halte es gestreckt. Lehne den Oberkörper mit gradem Rücken nach vorne, wenn du kannst greife deine Zehen. Wiederhole beide Seiten.



## 05. Oberschenkel

Stelle dich aufrecht und greife mit der rechten Hand deinen rechten Knöchel. Achte dabei darauf, dass deine Knie weitestgehend nebeneinander sind und dass deine Hüfte gestreckt wird.



# STABILISATION UND DEHNEN 40 - 60 MINUTEN

## 06. Hüftdehnung mit Aufdrehen

Steppe mit einem Bein nach hinten in einen Ausfallschritt. Senke deine Hüfte, wenn du kannst bringe die Hände zum Boden. Löse die Hand neben deinem vorne aufgestellten Fuß und hebe sie zur Decke, dein Blick folgt der Hand.



## 07. Herabschauender Hund

Nach der Hüftdehnung bringst du beide Hände wieder zum Boden und steppst den vorderen Fuß zurück, dein Gesäß möchte zur Decke, der Oberkörper streckt sich in Richtung Boden. Wenn du magst, bewege deine Knie und laufe auf der Stelle. Strecke ein Bein zur Decke und ziehe es dann zur Brust.



# STABILISATION UND DEHNEN 40 - 60 MINUTEN

## 08. Gesäßdehnung

Setze dich mit gestreckten Beinen auf den Boden, bringe dein rechten Fuß links neben dein linkes Knie und drehe deinen Oberkörper nach rechts, dein linker Ellenbogen darf dabei dein rechtes Knie ziehen.



## 09. Taube

Setze deinen Fuß ca neben deine Hände und lege das Bein ab. Für mehr kannst du den Oberkörper ablegen.



# STABILISATION UND DEHNEN 40 - 60 MINUTEN

## 10. Gespreizter Sitz

Setze dich breitbeinig hin und ziehe die Zehen zu dir, hebe einen Arm und beuge dich zur gegenüberliegenden Seite. Greife mit beiden Händen nach einem Fuß.



## 11. Sitzender Schmetterling

Setze dich aufrecht hin und die Füße vor der Hüfte zusammen, versuche deine Knie zum Boden zu bringen.



# OPTIMAL LAUFEN MAXIMAL PUNKTEN



DANK  
DER  
RICHTIGEN  
VORBEREITUNG

# VIEL SPÄß BEI DER VORBEREITUNG //'



SPORTPARK MÖNCHENGLADBACH  
An den Holter Sportstätten 1  
41069 Mönchengladbach



Mo - Fr: 07:00 - 22:30 Uhr  
Sa: 09:00 - 21:00 Uhr  
So/Feiertage: 09:00 - 21:00 Uhr



+49 2161 - 35 39 70  
[info-mg@sportpark.de](mailto:info-mg@sportpark.de)  
[www.sportpark.de](http://www.sportpark.de)