💡 6 wichtige Tipps + 📋 der ideale 8 Wochen Trainingsplan für Einsteiger. 🏃‍♀️🏃‍♂️

💡 Tipp 1: Starte langsam, kein Kaltstart! Laufe als Einsteiger immer in einem Tempo, das kaum schneller ist als Gehtempo. Bleibe mindestens zehn Minuten in dieser Geschwindigkeit und wechsle bei Bedarf zwischen Gehen und langsamem Laufen.

💡 Tipp 2: Überprüfe dein Tempo mit dem Sprechtest. Das beste Lauftempo ist das, bei dem du dich problemlos unterhalten könntest. Idealerweise solltest du dich als Anfänger immer in diesem Tempo laufen.

💡 Tipp 3: Vermeide falschen Ehrgeiz. Lauf nicht zu schnell, um mit anderen Trainingspartnern mithalten zu können. Sprich dein Tempo vorher ab und lass dich nicht zu einem ungesunden Wettkampf verleiten.

💡 Tipp 4: Lieber lang und langsam als kurz und schnell. Für Einsteiger ist der Trainingseffekt beim langen, langsamen Laufen größer als beim schnellen Laufen. Plane längere Laufzeiten mit gemäßigtem Tempo.

💡 Tipp 5: Lasse dich gründlich durchchecken, wenn du älter als 35 Jahre bist oder wenig sportliche Erfahrung hast. Eine sportmedizinische Untersuchung gibt Aufschluss über mögliche Einschränkungen und hilft, deinen individuellen Belastungsgrad festzulegen. Wir übernehmen hierfür alle zwei Jahre bis zu 160 Euro für die Untersuchung bei einem Sportmediziner.*

💡 Tipp 6: Bringe Abwechslung in deine Laufstrecken. Verschiedene Untergründe, Geländeformen und Höhenprofile bringen neuen Schwung in dein Training und lassen keine Langeweile aufkommen.

📋 So schaffst du es problemlos 30 Minuten am Stück zu laufen:
1️⃣ Woche 3x pro Woche 8 x 2 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken
2️⃣ Woche 3x pro Woche 6 x 3 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken
3️⃣ Woche 3x pro Woche 6 x 4 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken
4️⃣ Woche 3x pro Woche 4 x 6 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken
5️⃣ Woche 3x pro Woche 3 x 10 min joggen, Pause: jeweils 2 min walken
6️⃣ Woche 3x pro Woche 2 x 15 min joggen, Pause, jeweils 2 min walken
7️⃣ Woche 3x pro Woche 2 x 20 min joggen, Pause, jeweils 2min walken
8️⃣ Woche 3x pro Woche 30min am Stück joggen

❗ Wichtig: Zwischen den Trainingstagen solltest du immer einen Tag Pause einlegen, um dich zu erholen. Falls dir das Training zu leicht fällt, kannst du auch eine Woche weiterspringen.

#bkkherkules #kassel #bayern #freitag #hessen #niedersachsen #laufenmachtglücklich #laufenlaufenlaufen #laufenverbindet #laufen #laufenfüranfänger #laufenmachtspass #sport #fintess #gesundheit #frühling #joggen

*im Rahmen unserer aktuellen Satzungsleistungen der BKK Herkules. Stand 03/2023.
Quelle: FitforFun, Runners World