Lauf10! Mit dem TSV Roßhaupten e.V.

Gruppe 1

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

Schönmetzler Peter - Tel: 762

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	30.04.2018 18:30 Uhr ➢ **Walken/Laufen** Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 10 x 3 Min Walken, 1 Min. Laufen ➢ **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	02.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen** Abwechselnd Laufen und Gehen 7 x 3 Min Gehen 1 Min Laufen 3 Min Auswalken **Dauer : 31 Min**	**Ruhetag**	04.05.2018 18:30 Uhr **Walken/Laufen** Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min Walken, 2 Min. Laufen 8 x 3 Min Auswalken **Dauer: 43 Min**		**Ruhetag**
2	07.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Walken/Laufen** Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min Walken, 2 Min. Laufen - 7 X **Dauer: 35 Min**	**Ruhetag**	09.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Walken/Laufen** Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min Walken, 2 Min. Laufen - 6 X 4 Min. Auswalken **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	11.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min Walken, 2 Min. Laufen - 7 X **Dauer: 42 Min**		**Ruhetag**
3	14.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Walken/Laufen** Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min Walken, 2 Min. Laufen - 7 X 2 Min. Auswalken **Dauer: 44 Min**	**Ruhetag**	16.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 3 Min. Walken und 2 Min Laufen. - 8 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	18.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Walken/Laufen** Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min Walken, 2 Min. Laufen - 9 X **Dauer: 54 Min**		**Ruhetag**

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
4	21.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 2 Min. Walken und 3 Min Laufen. - 9 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 45 Min**		23.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 4 Min. Walken und 2 Min Laufen - 8 X **Dauer: 48 Min**	**Ruhetag**	25.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 2 Min. Walken und 3 Min Laufen - 8 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 40 Min**		**Ruhetag**
5	28.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min Walken 10 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	30.05.2018 18:30 Uhr ➢ **Walken/Laufen** Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 4 Min Walken, 2 Min. Laufen - 10 X **Dauer: 60 Min**	**Ruhetag**	01.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min Walken - 13 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 52 Min**		**Ruhetag**
6	07.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 3 Min. Laufen und 1 Min Walken – 11 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 44 Min**	**Ruhetag**	06.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Walken/Laufen** Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 3 Min Walken, 2 Min. Laufen - 10 X **Dauer: 50 Min**	**Ruhetag**	08.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 4 Min. Laufen und 2 Min Walken -10 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 60 Min**		**Ruhetag**

7	11.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen** Abwechselnd 5 Min. Laufen und 3 Min Walken - 7 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 56 Min**	**Ruhetag**	13.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen** Abwechselnd 3 Min. Walken und 5 Min Laufen - 7 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 56 Min**	**Ruhetag**	15.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Walken/Laufen** Abwechselnd Laufen und Gehen. Jeweils 5 Min Laufen **3** Min. Walken - 8 X **Dauer: 64 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**
8	18.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 8 Min. Laufen und 3 Min Walken - 5 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 55 Min**	**Ruhetag**	20.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min Walken - 4 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	22.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen** Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min Walken - 6 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 60 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**
9	25.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 8 Min. Laufen und 3 Min Walken - 5 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 55 Min**	**Ruhetag**	27.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min Walken – 4 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 40 Min**	**Ruhetag**	29.06.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen** Abwechselnd 8 Min. Laufen und 2 Min Walken - 6 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 60 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
10	02.07.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min Walken - 5 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 60 Min**	**Ruhetag**	04.07.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen/Walken** Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min Walken 4 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 48 Min**	**Ruhetag**	06.07.2018 18:30 Uhr ➢ **Laufen** Abwechselnd 10 Min. Laufen und 2 Min Walken - 5 X Ein sehr lockeres Lauftempo wählen **Dauer: 60 Min**	**Ruhetag**	**Ruhetag**
11	09.07.2018 18:30 Uhr ➢ Laufen lockeres laufen event. am Stück als Vorbereitung für Finale **Dauer: 25 - 30 Min**	**Ruhetag**	11.07.2018 18:30 Uhr Finale 10 KM Lauf	**Ruhetag**	13.07.2018 **Finale in** **Wolnzach**		