

Trainingsplan für Anfänger

Vorname, Name:



www.juhle.de

Ausdauer

Datum		Mo1	Mi1	Fr1	Mo2	Mi2	Fr2	Mo3	Mi3	Fr3	Mo4	Mi4	Fr4
Intervalllauf	Anzahl				4	5		4	3		4	2	
	Belastung				B2	B2		B2	B2		B2	B2	
Erholung	Puls				B1	B1		B1	B1		B1	B1	
	Zeit(min)				2	2		2	3		3	5	
Dauerlauf	Puls	B1	B1	B1			B1			B1			B1
	Zeit(min)	15	15	20			20			25			25

B1 = Bereich 1, B2 = Bereich 2

Erläuterung Ausdauer

Bereich 1: 60-70% der maximalen Herzfrequenz

Bereich 2: 70-80% der maximalen Herzfrequenz

Maximale Herzfrequenz: 220 – Lebensalter

Dauerlauf: Laufen Sie die angegebene Zeit im Bereich 1

Intervalllauf:

Unter **Anzahl** ist die Zahl der Belastungsintervalle angegeben, am Mittwoch der vierten Woche (Mi4) sind es zum Beispiel 2.

Für die **Belastungsintervalle** sind der **Pulsbereich** und die **Zeit** angegeben. Am Mittwoch der vierten Woche sind es 5 Minuten im Bereich 2.

Auch für die **Erholungsintervalle** sind **Pulsbereich** und **Zeit** angegeben. Am Mittwoch der vierten Woche sind es 3 Minuten im Bereich 1.

Jeder Intervalllauf beginnt und endet mit einer **Aufwärm-/Abwärmphase** von jeweils 3 Minuten im Bereich 1.

Für unser Beispiel, den Mittwoch der vierten Woche, ergibt sich also:

- 3 Minuten **Einlaufen** im Bereich 1,
- 5 Minuten **Belastungsintervall** im Bereich 2,
- 3 Minuten **Erholung** im Bereich 1,
- 5 Minuten **Belastungsintervall** im Bereich 2,
- 3 Minuten **Auslaufen**.

Gesamtzeit: 19 Minuten.

Muskelaufbau

Datum		Mo1	Mi1	Fr1	Mo2	Mi2	Fr2	Mo3	Mi3	Fr3	Mo4	Mi4	Fr4
Supermann	Sätze	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2
	Wdh	5	6	5	6	7	9	10	8	10	8	10	10
Liegestütz	Sätze	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2
	Wdh	5	6	6	5	7	6	8	8	9	10	9	10
Kniebeuge	Sätze	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
	Wdh	6	7	6	8	9	10	10	11	12	9	12	12
Bauch gerade	Sätze	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2
	Wdh	10	12	14	10	14	16	12	16	14	18	18	20
Brücke	Sätze	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2
	Wdh	6	8	8	6	10	10	12	10	14	12	14	14
Oberer Rücken	Sätze	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2
	Wdh	6	7	6	8	7	8	10	10	10	12	14	12
Bauch, Beine, Po	Sätze	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2
	Wdh	4	5	6	4	6	7	5	6	6	7	7	6
Bauch schräg	Sätze	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2
	Wdh	8	10	8	10	10	12	10	12	10	14	12	14



Dehnen

Datum		Mo1	Mi1	Fr1	Mo2	Mi2	Fr2	Mo3	Mi3	Fr3	Mo4	Mi4	Fr4
Waden	Sätze	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Sek	15	20	20	15	20	20	15	15	20	20	20	15
Hinterer Oberschenkel	Sätze	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1
	Sek	15	15	20	15	15	20	20	15	15	20	20	15
Vorderer Oberschenkel	Sätze	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1
	Sek	15	20	15	20	15	20	15	20	20	20	15	20
Beininnenseite	Sätze	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
	Sek	15	20	15	15	15	20	20	15	15	20	15	15
Gesäß	Sätze	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1
	Sek	15	15	20	20	15	20	20	20	15	20	15	20
Rücken	Sätze	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
	Sek	15	20	15	20	20	20	20	15	20	15	20	20
Brustmuskel	Sätze	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1
	Sek	15	15	20	15	20	20	20	15	20	20	15	15
Trizeps	Sätze	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1
	Sek	15	15	20	20	15	15	20	20	20	15	20	15

