

# Trainingsempfehlung

## 12-Minuten-Lauf (Anfänger)

### Erwärmung:

- 5 - 10 Minuten allgemeine und spezielle Erwärmung (beispielsweise: Lauf - ABC) mit dem Ziel einer Erhöhung der Herzfrequenz sowie der Mobilisation und Aktivierung der übungsrelevanten Muskulatur und Gelenke

### Hauptteil (Intervall- und Dauermethode):

	Tag	Umfang	Intensität
<b>1. Woche</b>	Dienstag	4 x 5 Min. (je 1 Min. GP)	Hf 130 - 150
	Donnerstag	5 x 5 Min. (je 1 Min. GP)	Hf 130 - 150
	Samstag	4 x 7 Min. (je 90 Sek. GP)	Hf 130 - 150
<b>2. Woche</b>	Dienstag	3 x 10 Min. (je 2 Min. GP)	Hf 130 - 150
	Donnerstag	2 x 15 Min. (2 Min. GP)	Hf 130 - 150
	Samstag	3 x 10 Min. (je 1 Min. GP)	Hf 130 - 150
<b>3. Woche</b>	Dienstag	30 Min. ohne Pause	Hf 130 - 150
	Donnerstag	4 x 8 Min. (je 90 Sek. GP)	Hf 130 - 150
	Samstag	2 x 16 Min. (2 Min. GP)	Hf 130 - 150
<b>4. Woche</b>	Dienstag	7 x 5 Min. (je 1 Min. GP)	Hf 130 - 150
	Donnerstag	30 Min. ohne Pause	Hf 130 - 150
	Samstag	12-Minuten-Lauftest	max. Tempo

**GP** = Gehpause (nicht stehen bleiben!)      **Hf** = Herzfrequenz

### Cool Down:

- 5 - 10 Min. lockeres Dehnen der beanspruchten Muskulatur.