



Trainingsplan Monat 7 – Tag für Tag

Montag:

30 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Eine liebe Gewohnheit endet heute: Montag ist nicht mehr Ruhetag.

Jetzt müsst Ihr sechsmal pro Woche raus.

Dienstag:

40 Minuten

Für die Läufer als lockerer Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Wie läuft es bei Euch eigentlich beruflich oder in der Familie? Seid Ihr oft im Stress? Wenn Ihr viel um die Ohren habt, solltet Ihr das Training zurückfahren und Regenerationswochen mit leichterem Programm einlegen. Trainiert nur viermal, verkürzt den Sonntagslauf auf 70, maximal 80 Minuten.

Mittwoch:

60 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Denkt mal darüber nach, ob Ihr nicht vielleicht einmal einen Laktattest machen lassen wollt.

Damit geht Ihr auf Nummer sicher, was Euren Trainingspuls angeht. Jetzt ist auch noch genügend Zeit, um an den Stellschrauben zu drehen.

Donnerstag:

Ruhetag

Freitag:

40 Minuten

Für die Läufer als zügiger Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Die Frage „laufen oder walken?“ ist sicher längst entschieden, doch denkt daran: Erst in diesem 7. Monat offenbarte sich für Anna, dass laufen nicht ihr Ding ist. Konsequenterweise stieg sie um, machte einen Walking-Kurs mit – und war von nun an glücklich!

Samstag:

40 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Rückschaltflächen wie Anna solltet auch Ihr Euch offen halten: Von laufen auf walken ist die eine; die andere: Prüft in den kommenden Wochen genau, ob Ihr wirklich schon in 5 Monaten Marathon laufen wollt. Oder könnt.

Sonntag:

120 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als Walking.

Möglicherweise macht Ihr jetzt eine ganz neue Erfahrung: Dass Euch –wenn Ihr viel alleine trainiert- das „Denkfutter“ ausgeht.

Nehmt also für die langen Läufe gezielt etwas mit, über das Ihr nachdenken wollen: Ein Problem, ein Buch, ein Vorhaben.....