

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V.

www.viermaerker-waldlauf.de



Trainingsprogramm für Lauf-Einsteiger: In zehn Wochen von 1 Minute auf 60 Minuten

Mo.	23.04.18	Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung
Di.	24.04.18	Aufwärmen: ca. 5 Min Zügiges Gehen 10 Wiederholungen: 1 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen 10 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen Gesamtdauer ca. 55 Min
Mi.	25.05.18	Erholungstag, siehe Montag
Do.	26.04.18	Aufwärmen: 8 Wiederholungen: 1 Min Langsamens Laufen, 1 Min Zügiges Gehen 10 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen 3 Wiederholungen: 3 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen Gesamtdauer ca. 58 Min
Fr.	27.04.18	Erholungstag, siehe Montag
Sa.	28.04.18	Aufwärmen: 8 Wiederholungen: 1 Min Langsamens Laufen, 1 Min Zügiges Gehen 10 Wiederholungen: 2 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen 3 Wiederholungen: 3 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen Gesamtdauer ca. 58 Min
So.	29.04.18	Erholungstag, siehe Montag

Treffpunkte Dienstag und Donnerstag: 18.30 Uhr Parkplatz Zoo, Samstag: 9.00 Uhr Torhaus Rombergpark

Bist Du sportgesund ?
Acht Fragen zu den medizinischen Voraussetzungen eines Ausdauertrainings
1. Hat Dir jemals ein Arzt gesagt, Du hättest etwas am Herzen und dir Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen ?
2. Hast Du chronische Infektionen oder Entzündungen ?
3. Hattest Du im letzten Monat ohne erkennbare Ursache Brustschmerzen ?
4. Hast Du ein- oder mehrmals das Bewußtsein verloren oder bist du ein- oder mehrmals wegen Schwindels gestürzt ?
5. Hast Du ein Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnte ?
6. Hast Du Brustschmerzen bei körperlicher Belastung (z.B. Treppensteigen) ?
7. Hat Dir jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder gegen ein Herzproblem verschrieben ?
8. Ist auf Grund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein anderer, bisher nicht benannter Grund bekannt, der Dich davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben ?
Wer eine oder sogar mehrere der Fragen mit „Ja“ beantworten muss sollte sich vor Beginn des Trainingsprogramms dringend ärztlich untersuchen lassen !
Auch wer älter als 35 Jahre ist und schon länger keinen Sport mehr betrieben hat, sollte seinen Arzt befragen, ob einem Ausdauertraining medizinische Gründe entgegenstehen.