



Das Lauftraining mit Doc Esser

	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr
Woche 1 Ab 22.10.2022	Powerwalk 30 min. am Stück	Regenerative Wanderung	Indoor-Krafttraining	Pause	Schnell Gehen 1 min. Normal Gehen 1 min. Insgesamt 30 min.	Fitness Workout	Pause
Woche 2 Ab 29.10.2022	Powerwalk 45 min. am Stück	Regenerative Wanderung	Indoor-Krafttraining	Pause	Schnell Gehen 2 min. Normal Gehen 1 min. Insgesamt 20 min.	Fitness Workout	Pause
Woche 3 Ab 5.11.2022	Powerwalk 60 min. am Stück	Regenerative Wanderung	Indoor-Krafttraining	Pause	Gehen 2 min. Joggen 0:30 min. Insgesamt 20 min.	Fitness Workout	Pause
Woche 4 Ab 12.11.2022	Laufe so weit wie möglich in 30 min.	Regenerative Wanderung	Indoor-Krafttraining	Pause	Gehen 1:30 min. Joggen 1 min. Insgesamt 30 min.	Fitness Workout	Pause
Woche 5 Ab 19.11.2022	Laufe so weit wie möglich in 45 min.	Regenerative Wanderung	Indoor-Krafttraining	Pause	Gehen 1 min. Joggen 1:30 min. Insgesamt 45 min.	Fitness Workout	Pause
Woche 6 Ab 26.11.2022	Joggen 5 km Max. Zeit: 1 h	Regenerative Wanderung	Indoor-Krafttraining	Pause	Gehen 0:30 min. Joggen 2 min. Insgesamt 60 min.	Fitness Workout	Pause
Woche 7 Ab 3.12.2022	Pause	Nikolauslauf					

Alle Übungen zum Mitmachen gibt es auch in der Facebook-Gruppe „Doc Esser macht den Westen fit“. Hier geht's zur Gruppe:





Die Details zum Trainingsplan

Samstag ist Lauftag

Bei diesen Trainingseinheiten geht es darum, euren Körper langsam daran zu gewöhnen, sich über längere Zeit ununterbrochen zu bewegen. Wer die lange Distanz noch nicht durchlaufen kann, macht immer wieder Pausen und geht zwischendurch. Wichtig ist nur, dass Ihr die Gesamt-Dauer an Bewegung durchhaltet.

Lockere Bewegung am Sonntag

Wir entspannen uns bei lockerer Bewegung. Jeder so wie er mag: Das kann eine Wanderung durch die Natur sein, eine kleine Radtour – oder, oder, oder. Gewünscht ist sanfte Bewegung – ihr solltet Euch nicht zu stark auspowern.

Am Montag ist Zeit für Krafttraining

Mit diesen Übungen schult Ihr eure Kraft in Ober- und Unterkörper, damit ihr fit fürs Laufen seid. Das ist wichtig, weil ...

- mehr Muskulatur dem Körper Stabilität gibt,
- der Aufbau von Muskulatur Knie und Hüfte stützt und schützt,
- die Erschütterungen des Laufens durch gezieltes Training besser absorbiert werden können,
- so Schmerzen in Knien, Füßen, Hüfte & Rücken vorgebeugt werden kann,
- das Training der Hüftmuskulatur und das Üben von Sprüngen stabilisiert die Beinachse.

Donnerstag ist Intervall-Tag

Ihr wechselt sekunden- bzw. minutenweise zwischen zügigem Gehen und Joggen. So gewöhnt ihr euch langsam an die höhere Intensität beim Joggen.

Freitag ist Zeit für Fitness

Bei diesem Workout steht das Auspowern im Vordergrund. Wir wollen euren Kreislauf ein wenig auf Touren bringen. Das ist wichtig, weil ihr dadurch folgendes erreicht:

- Steigerung der Kraftausdauer in den Beinen
- Aufbau der Rumpfmuskulatur, damit sie bei langen Läufen die Wirbelsäule unterstützen kann
- Steigerung der Ausdauer durch Muskeltraining im hohen Pulsbereich

Alle Übungen zum Mitmachen gibt es auch in der Facebook-Gruppe „Doc Esser macht den Westen fit“. Hier geht's zur Gruppe:

