



Erläuterungen zu den Trainingsplänen

I. Ein Programm wie das folgende heißt:

4x (1min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 4x (1min Laufen + 1min Gehen) – 3min Gehen – 4x (1min Laufen + 1min Gehen)

- Sie laufen 1 min im Wohlfühltempo (so, dass Sie sich noch gut unterhalten können)
- Dann gehen Sie 1 min zügig
- Das machen Sie insgesamt 4-mal
- Anschließend gehen Sie 3 min
- Es folgt 1 min laufen
- 1 min gehen
- Insgesamt wiederum 4-mal
- Und eine neue Serie 4x (1min laufen + 1min gehen)
- In der Summe müssten Sie nun 30 min unterwegs gewesen sein!

II. Ein Programm wie das folgende heißt:

8min lockeres Laufen, 5min Pause (Stretching), 4x (5min lockeres Laufen + 1min Gehen + 3min flottes Laufen), Pause je 5min

- Sie laufen 8 min locker
- Eine Pause von 5 min mit verschiedenen Stretchingübungen schließt sich an
- Es folgen vier Serien, in denen locker gelaufen wird (5 min), gegangen wird (1 min) und flott gelaufen wird (3 min): alles ohne Pause; nach diesen drei Abschnitten in unterschiedlichem Tempo kommt eine Pause von 5 min, bevor wiederholt wird; im Anschluss können Sie als Cool Down-Phase nach Wunsch noch ein paar Minuten gehen oder locker laufen.

III. Warum ein Wechsel von Laufen und Gehen? Sie wollen doch laufen!

- Bewegen Sie sich mit Genuss und geben Sie Ihrem Körper Zeit, sich an die Bewegung zu gewöhnen!
- Anpassung von Sehnen, Muskeln und Knochen dauert länger als die von Herz und Lungen
- Betrachten Sie die Gesamtbelastung über Wochen hinweg!

IV. Ruhetag: Erholung und Belastung

- Verletzungen zieht man sich schneller zu, als dass Sie sich heilen lassen, und Sie wollen doch in der Corona-Krise nicht in eine Arztpraxis aufsuchen müssen!
- Stretching (Video auf der MSV-Seite vorhanden)