

SCHWEIZER FRAUENLAUF BERN

12 WOCHEN TRAININGSPLAN

www.frauenlauf.ch

i Hier findest du einen Trainingsplan, der in zwölf Wochen deine Ausdauer, Kraft sowie Lauftechnik, Koordination und Beweglichkeit merklich verbessern wird. Zusammen mit einer ausgewogenen Ernährung wirst du deinen sportlichen Zielen einen grossen Schritt näher kommen.

12 Wochen Trainingsplan | Schweizer Frauenlauf Bern | 12 Wochen Trainingsplan | Schweizer Frauenlauf Bern | 12 Wochen Trainingsplan | Schweizer Frauenlauf Bern | 12 Wochen Trainingsplan | Schweizer Frauenlauf Bern | 12 Wochen Trainingsplan | Schweizer Frauenlauf Bern | 12 Wochen Trainingsplan | Schweizer Frauenlauf Bern

<p>1 Start 21.3.2022</p> <p>Dienstag 10 Min. zügiges Walking 3 × 1 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag 10 Min. zügiges Walking 3 × 1 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag 10 Min. zügiges Walking 3 × 2 Min. leichtes Traben, dazwischen 2 Min. zügiges Walking Stretching</p>	<p>2 28.3.2022</p> <p>Dienstag 10 Min. zügiges Walking 3 × 2 Min. Traben, dazwischen 1 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag 10 Min. zügiges Walking 1 – 2 – 3 – 2 – 1 Min. Traben, dazwischen 1 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag 10 Min. zügiges Walking 1 – 2 – 3 – 2 – 1 Min. Traben, dazwischen 30 Sek. Walking Stretching</p>	<p>3 4.4.2022</p> <p>Dienstag 10 Min. zügiges Walking 3 × 3 Min. Traben, dazwischen 1 – 2 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag 10 Min. zügiges Walking 3 × 5 Min. Traben, dazwischen 1 – 2 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag 10 Min. zügiges Walking 3 × 5 Min. Traben, dazwischen 1 – 2 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p>	<p>4 11.4.2022</p> <p>Dienstag 10 Min. zügiges Walking 2 – 3 – 4 – 5 – 4 – 3 – 2 Min. Traben, dazwischen je 1 – 2 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag 10 Min. zügiges Walking 5 – 8 – 5 Min. Traben, dazwischen je 1 – 2 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 5 – 8 – 5 Min. Traben, dazwischen je 1 Min. Walking Stretching</p>	<p>5 18.4.2022</p> <p>Dienstag 10 Min. zügiges Walking 6 – 10 × 3 Min. Traben, dazwischen 1 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag 10 Min. Eintraben/Walking 3 × 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 30 Min. abwechselnd 2 Min. Laufen, 1 Min. Traben Stretching</p>	<p>6 25.4.2022</p> <p>Dienstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 3 × 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. sehr langsames Traben Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2 × 15 Min. ununterbrochenes Laufen, dazwischen 3 – 5 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 3 × 10 Min. Laufen, dazwischen je 1 Min. zügiges Walking Stretching</p>
<p>7 2.5.2022</p> <p>Dienstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2 × 15 – 20 Min. Laufen, dazwischen 5 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 20 Min. Laufen, die letzten 5 Min. langsames Traben 15. Min. Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2 × 15 – 20 Min. Laufen, dazwischen 5 Min. Walking Kraftgymnastik & Stretching</p>	<p>8 9.5.2022</p> <p>Dienstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 3 × 10 Min. Traben, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 20 – 30 Min. Laufen in profiliertem Gelände (längere Steigungen walken) Kraftgymnastik & Stretching</p>	<p>9 16.5.2022</p> <p>Dienstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 30 Min. ununterbrochenes Laufen, die letzten 5 Min. langsam Stretching</p> <p>Donnerstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2 × 15 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 6 – 10 × 1 Min. flüssiges Laufen, dazwischen 1 Min. sehr langsames Laufen oder zügiges Walking, 5 – 10 Min. Austraben Kraftgymnastik & Stretching</p>	<p>10 23.5.2022</p> <p>Dienstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 30 – 40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2 × 20 Min. Laufen, dazwischen 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 30 – 40 Min. ununterbrochenes, langsames Laufen Kraftgymnastik & Stretching</p>	<p>11 30.5.2022</p> <p>Dienstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking abwechselnd 2 – 3 Min. Laufen, dazwischen 2 – 3 Min. zügiges Walking (ca. 30 Min.), 5 – 10 Min. Austraben/Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 2 × 15 Min. sehr langsames Laufen, dazwischen zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Samstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 30 – 40 Min. ununterbrochenes Laufen in profiliertem Gelände (Steigungen zügig walken), letzte 5 Min. sehr langsames Traben Stretching</p>	<p>12 Ziel 6.6.2022</p> <p>Dienstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 3 × 10 Min. Laufen, dazwischen je 2 Min. zügiges Walking Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Donnerstag 10 – 15 Min. Eintraben/Walking 20 – 30 Min. sehr langsames Traben Kraftgymnastik & Stretching</p> <p>Teilnahme am 36. Schweizer Frauenlauf Bern! 12.6.2022</p> 