

Laufplan – 8-Wochen-Programm

Strukturierter Aufbau von Ausdauer und Laufleistung

Woche	Einheit 1	Einheit 2
1–2	2 min Laufen (7–8,5 km/h) – 2 min Gehen × 8 <i>Gesamt: 16 min Laufen</i>	3 min Laufen (7–8,5 km/h) – 2 min Gehen × 6 <i>Gesamt: 18 min Laufen</i>
3–4	4 min Laufen (7,5–9 km/h) – 1 min Gehen × 6 <i>Gesamt: 24 min Laufen</i>	5 min Laufen (7,5–9 km/h) – 2 min Gehen × 5 <i>Gesamt: 25 min Laufen</i>
5–6	6 min Laufen (8 km/h) – 1 min Gehen × 4 <i>Gesamt: 24 min Laufen</i>	8 min Laufen (8–8,5 km/h) – 1 min Gehen × 3 <i>Gesamt: 24 min Laufen</i>
7–8	10 min Laufen (8–9 km/h) – 1 min Gehen × 3 <i>Gesamt: 30 min Laufen</i>	8–10 min Dauerlauf (8–9,5 km/h) <i>Optional: Fahrtspiel leicht</i>

Hinweise:

- › Leichte bis moderate Schmerzen (VAS 0–5) während des Trainings sind häufig normal – Schmerz bedeutet nicht automatisch Schaden.
- › 24-Stunden-Regel: Schmerzen dürfen nach dem Training kurzfristig zunehmen, sollten aber innerhalb von 24 Stunden auf Ihr gewohntes Ausgangsniveau zurückgehen.
- › Grüner Bereich (VAS 0–3): Training kann fortgesetzt werden. Gelber Bereich (VAS 3–5): aufmerksam bleiben, Tempo anpassen. Roter Bereich (VAS 6–10): Belastung reduzieren.
- › Bei anhaltender Schmerzzunahme über mehrere Tage sprechen Sie bitte Ihren Therapeuten an.