4-Wochen-Tempo-Plan fürs Laufband

Für Wiedereinsteiger. 3 Einheiten pro Woche. Puls-Kontrolle wichtiger als exakte Tempo-Vorgabe. Alle Werte in km/h.

Woche	Einheit	Struktur
1	**3 × 25 min**	5 min Gehen (5,5) → 15 min Wechsel Gehen/Joggen (6,5/7,5) → 5 min Gehen
2	**3 × 30 min**	5 min Gehen → 20 min lockeres Joggen (7,0 bis 7,5) → 5 min Gehen
3	**3 × 35 min**	5 min Gehen → 25 min Joggen (7,5 bis 8,0), 1 % Steigung → 5 min Gehen
4	**3 × 40 min**	5 min Gehen → 30 min Joggen (8,0 bis 9,0) + 4 × 30 s Tempo (11) → 5 min Gehen

So nutzt du den Plan

• Starte jede Einheit mit 5 Minuten zügigem Gehen als Warm-up.

• Beende mit 3 bis 5 Minuten ruhigem Ausgehen (Cool-down).

• Kannst du dich noch in ganzen Sätzen unterhalten? Dann passt das Tempo. Nur halbe Sätze: eine Stufe zurück.

• Steigere frühestens, wenn eine Einheit zwei Wochen in Folge deutlich leichter ist.

• Pro Woche maximal 10 % mehr Umfang oder 0,5 km/h mehr Tempo, nicht beides gleichzeitig.

• Trainingsfreie Tage sind Teil des Plans. Regeneration bringt den Fortschritt.

Sicherheitshinweis

Bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, längeren Trainingspausen oder Medikamenten (z. B. Betablocker) sprich vor dem Start mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Höre auf deinen Körper und passe Tempo oder Steigung an, wenn du außer Atem gerätst.