

topic

Sporteinstieg - die ersten Schritte

Ausgangsniveau

Sporteinsteiger (🚩) jemand der seit ca. einem Jahr keinen Sport oder andere körperliche Aktivität (länger als 20 min. ohne Pause) betrieben hat.

1st step - Ausdauertraining

	Umfang	Häufigkeit	Intensität
Woche 1 Einstieg	20 min.	2x/Woche	Unterhaltung muss noch möglich sein
Woche 2 Steigerung	20 min.	3x/Woche	Unterhaltung muss noch möglich sein
Woche 3 Grundlage	30 min.	3x/Woche	wie oben, oder z.B. beim Joggen: 3Schritte Ein-, und 3Schritte Ausatmen

- Die Ausdauerbelastung sollte ohne Pause absolviert werden
- Es kann jede Sportart gewählt werden, bei der man sich in einer gleichbleibenden Intensität bewegt (Wandern, Walking, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Inlineskating, Eisschnelllauf/Short Track, 😊 ...)
- Umfang immer vor Intensität - also lieber mal länger als schneller laufen.
- Ist man bei 3 x 30-40 min/Woche angelangt ist das *ausdauer technisch* vollkommen ausreichend.
- Die Einheiten sollten über die Woche verteilt liegen.

🚩 Erklärung

2nd step - Krafttraining.

	Umfang	Dauer	Häufigkeit	Intensität	Dichte
Woche 4 Einstieg	20 min	15 WDH	2x/Woche	leicht-mittel	30 sek. Pause
Woche 5 Steigerung	wie Woche 1 nur 3x/Woche				
Woche 6 Grundlage	30min	20WDH	3x/Woche	mittel	30 sek. Pause
Die 30 min werden durch 3 Durchgänge erreicht.					

Beispiel

- 6 Übungen
- pro Übung 15 Wiederholungen,
- 30 sek. Pause zwischen den Übungen (oder einfach nächste Position einnehmen)
- Insgesamt zwei Durchgänge

Wichtig

Jede WDH sollte ca. 3 sek. dauern, also die Übungen ohne Schwung ausführen

Trainingsplan ab Woche 4

(nach den ersten 3 Wochen Ausdauertraining)

Woche 4	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ausdauer	-	-	30 min	-	30 min	-	40min
Kraft	-	-	20 min	-	-	20 min	-

Woche 5	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ausdauer	-	-	30 min	-	30 min	-	40min
Kraft	-	20 min	-	20 min	-	20	-

Woche 6	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Ausdauer	-	-	30 min	-	30 min	-	40min
Kraft	-	20 min	-	20 min	-	-	30

Woche 6 ist zugleich ein *Gesamttrainingsplan* für ein gesundes Fitnessstraining

- Ausdauer und Kraft können auch immer am selben Tag trainiert werden, jedoch sollte das Krafttraining vor dem Ausdauertraining erfolgen.
- Alle 6 Wochen sollte bei regelmäßigem Training eine Anpassung erfolgen. Dies ist vor allem beim Krafttraining wichtig, um u.a. eine einseitige Belastung zu vermeiden.

Neue Übungen/Trainingspläne erhalten Sie gerne jederzeit auf Anfrage. Einfach eine Email schreiben oder [hier](#) vorbeischaun.

- Für leistungsorientierte Sportler ist die Anpassung aller konditionellen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) unabdingbar!

 [Erklärung](#)