Gestalte deinen Trainingsplan

Vorlage und Beispiel

Vorlage für deinen individuellen Trainingsplan zum selber Ausfüllen

Auf den nachfolgenden Seiten findest du eine Vorlage für deinen eigenen individuellen Trainingsplan. Du kannst mit Hilfe des Planes jede einzelne Trainingswoche planen, bis du dein Ziel erreicht hast. In der ersten Spalte steht die Trainingswoche (von Woche 1 bis Woche 2). In der zweiten Spalte sind die Wochentage aufgelistet (Montag bis Sonntag). In die dritte Spalte kannst du die geplante Trainingszeit (z.B. 12 Uhr) oder die Tageszeit (z.B. morgens oder vor dem Frühstück) eintragen. In die vierte Spalte trägst du den Inhalt deiner Trainingseinheit (z.B. Intervalle: 5x 2 min Laufen und 2 min Gehen) ein. In die letze Spalte kannst du die Dauer (z.B. 20 min) deiner Trainingseinheit eintragen.

Immer nach zwei Trainingswochen findest du ein Freitextfeld. Dort kannst du dir Notizen machen. Du kannst aufschreiben, wie es dir beim Laufen ging, welche Fortschritte du gemacht hast oder andere Dinge, die dich interessieren.

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 1	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			
Woche 2	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 3	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			
Woche 4	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 5	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			
Woche 6	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 7	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			
Woche 8	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 9	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			
Woche 10	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 11	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			
Woche 12	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 13	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			
Woche 14	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 15	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			
Woche 16	Montag			
	Dienstag			
	Mittwoch			
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Beispieltrainingsplan

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 1	Montag			
	Dienstag	Nach der Arbeit	20 min stramm gehen	20 min
	Mittwoch			
	Donnerstag	Nach der Arbeit	20 min stramm gehen	20 min
	Freitag			
	Samstag	Vor dem Frühstück	20 min stramm gehen	20 min
	Sonntag			
Woche 2	Montag			
	Dienstag	16 Uhr	25 min stramm gehen	25 min
	Mittwoch			
	Donnerstag	In der Mittagspause	25 min stramm gehen	25 min
	Freitag			
	Samstag			
	Sonntag	15.30 Uhr	25 min stramm gehen	25 min

Platz für Notizen:

Die erste Woche ging sehr einfach. Trotzdem waren zwei Tage Pause am Ende der Woche sehr gut.

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 3	Montag			
	Dienstag	7 Uhr	30 min stramm gehen	30 min
	Mittwoch			
	Donnerstag	16.30 Uhr	30 min stramm gehen	30 min
	Freitag			
	Samstag	18 Uhr	30 min stramm gehen	30 min
	Sonntag			
Woche 4	Montag	17 Uhr	5 x 2min laufen und 2 min gehen	20 min
	Dienstag			
	Mittwoch	16 Uhr	5 x 2min laufen und 2 min gehen	20 min
	Donnerstag			
	Freitag	18 Uhr	5 x 2min laufen und 2 min gehen	20 min
	Samstag			
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Die 30 min strammes Gehen habe ich problemlos geschafft. Nach den 2 min Laufen bin ich sehr froh, dass ich 2 min gehen kann. Aber ich merke, dass es von Training zu Training besser wird.

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 5	Montag	6 Uhr	4 x 3min laufen und 2min gehen	20 min
	Dienstag			
	Mittwoch	18 Uhr	7 x 2min laufen und 2 min gehen	28 min
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag	15 Uhr	4 x 3 min laufen und 2 min gehen	20 min
	Sonntag			
Woche 6	Montag	6 Uhr	3 x 4min laufen und 3 min gehen	21 min
	Dienstag			
	Mittwoch	15 Uhr	7 x 2 min laufen und 2 min gehen	28 min
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag	9 Uhr	3 x 4 min laufen und 2 min gehen	21 min
	Sonntag			

Platz für Notizen:

2 min laufen und 2 min gehen schaffe ich inzwischen schon ganz gut. 3 min am Stück laufen oder gar 4 min sind noch sehr anstregend.

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 7	Montag	Mittags	4 x 4 min laufen und 2 min gehen	24 min
	Dienstag			
	Mittwoch	Morgens	4 x 5 min laufen und 2 min gehen	28 min
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag	Nachmittags	4 x 4 min laufen und 2 min gehen	24 min
	Sonntag			
Woche 8	Montag	7 Uhr	4 x 5 min laufen und 2 min gehen	28 min
	Dienstag			
	Mittwoch	18 Uhr	4 x 4 min laufen und 2 min gehen	24 min
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag	16 Uhr	4 x 5 min laufen und 2min gehen	28 min
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Ich merke, dass das Traning anstegender wird. Daher plane ich zur Regeneration jetzt einen Sauna-Tag ein.

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 9	Montag			
	Dienstag	9.30 Uhr	3 x 7 min laufen und 3 min gehen	30 min
	Mittwoch			
	Donnerstag	16 Uhr	4 x 5min laufen und 2 min gehen	28 min
	Freitag			
	Samstag	18 Uhr	3 x 7 min laufen und 3 min gehen	30 min
	Sonntag			
Woche 10	Montag			
	Dienstag	8 Uhr	3 x 8 min laufen und 3 min gehen	33 min
	Mittwoch			
	Donnerstag	16 Uhr	3 x 7 min laufen und 2 min gehen	27 min
	Freitag			
	Samstag	12 Uhr	3 x 8min laufen und 3 min gehen	33 min
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Ich merke, wie meine Kondition immer besser wird.

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 11	Montag	7 Uhr	3 x 9 min laufen und 3 min gehen	36 min
	Dienstag			
	Mittwoch	15 Uhr	3 x 8 min laufen und 2 min gehen	30 min
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag	10 Uhr	3 x 9 min laufen und 3 min gehen	36 min
	Sonntag			
Woche 12	Montag			
	Dienstag	8 Uhr	2 x 10 min laufen und 3 min gehen	26 min
	Mittwoch			
	Donnerstag	10 Uhr	3 x 9 min laufen und 2 min gehen	33 mn
	Freitag			
	Samstag	15 Uhr	2 x 10 min laufen und 3 min gehen	26 min
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Dehnen nach dem Sport entspannt.

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 13	Montag	Am Morgen	2 x 10 min laufen und 2 min gehen	24 min
	Dienstag			
	Mittwoch	Zum Mittag	2 x 12 min laufen und 2 min gehen	28 min
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag	Am Abend	2 x 10 min laufen und 2 min gehen	24 min
	Sonntag			
Woche 14	Montag			
	Dienstag	12 Uhr	2 x 12 min laufen und 2 min gehen	28 min
	Mittwoch			
	Donnerstag	13 Uhr	2 x 14 min laufen und 2 min gehen	32 min
	Freitag			
	Samstag	7 Uhr	2 x 12 min laufen und 2 min gehen	28 min
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Wechselduschen nach dem Training helfen mir zu regenerieren.

Woche	Tag	Uhrzeit	Trainingseinheit	Dauer
Woche 15	Montag	12 Uhr	2 x 14 min laufen und 2 min gehen	32 min
	Dienstag			
	Mittwoch	6 Uhr	2 x 15 min laufen und 2 min gehen	34 min
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag	13 Uhr	2 x 14 min laufen und 2 min gehen	32 min
	Sonntag			
Woche 16	Montag		2 x 15 min laufen und 2 min gehen	34 min
	Dienstag			
	Mittwoch		2 x 17 min laufen und 2 min gehen	38 min
	Donnerstag			
	Freitag			
	Samstag		30 min am Stück laufen	30 min
	Sonntag			

Platz für Notizen:

Ich habe es tatsächlich geschafft, 30 min am Stück zu laufen!

Erstelle jetzt deinen eigenen Trainingsplan und fange an, regelmäßig zu trainieren. Falls dir die Trainingseinheiten zu einfach sind, kannst du dir auch einen Plan erstellen, bei dem du am Anfang nicht gehst oder die Pausen bzw. Laufphasen länger machst. Trainiere so, wie es dir Spaß macht und es dir gefällt. Vergiss aber nicht kleine Steigerungen einzubauen, damit du einen Fortschritt erzielst.

Viel Spaß und dran bleiben!