Worksheet

von der Couch zum Läufer

https//bei-carina-laeufts.de

1. Ziele

a) Trage hier dein Ziel ein. DenkE daran, dass dieses erreichbar und realistisch sein soll. Es sollte direkt durch dein Lauftraining erreichbar sein (z.B. bis zum 01.06. 5 km unter 30 min laufen können):

b) Unterteile dein Ziel in realistische Unterziele (z.B. bis zum 01.04. 30 min am Stück laufen können, bis zum 15.05. 5 km am Stück laufen können und bis zum 01.06. 5 km unter 30 min laufen zu können):

2. Ausreden

a) Kenne deine Ausreden!

Es ist wichtig zu wissen, wie dich dein innerer Schweinehund bisher immer überlistet hat. Daher kenne deine Ausreden! Liste nachfolgend alle Ausreden auf, die du bisher immer erfolgreich angewendet hast:

b) Du kennst jetzt deine wichigsten Ausreden. Super! Doch nun entwickele dagegen Strategien. So dass du jedes Mal, wenn du den Gedanken an diese Ausrede hast, diese nicht mehr zulässt. Zum Beispiel: Es ist zu kalt. Strategie: „Es ist gar nicht so kalt.“ „Super dann kann ich wieder meinen dicken Lieblings-Pulli anziehen, den ich so gerne mag.“ „Ich freue mich schon auf die heiße Dusche danach.“

3. Trainingsplanung

Plane hier deine Trainingseinheiten. An welchen Tagen möchtest du laufen gehen? Um welche Uhrzeit möchtest du trainieren? Wie sieht dein Training aus (z.B. 5 Intervalle a 2 min gehen und 2 min laufen)

Benutze dazu gerne den beiliegenden Trainingsplaner!

4. Checkliste für den Anfang

- ☐ **Sportschuhe**
- ☐ **T-Shirt / Oberteil**
- ☐ **Shorts / Hose**
- ☐ **Uhr zum Ablesen der Zeit**