



FÜR ALLE, DIE FIT SIND UND FIT BLEIBEN WOLLEN.

Willkommen zur Mittwochs-Memo. 📧

Jeden Mittwoch ein Gedanke. 🧠



Laufen lernen leicht gemacht!

Dein gesunder Einstieg ins Laufen!




Du wolltest schon immer mal mit dem Laufen beginnen? Dann habe ich heute den richtigen Trainingsplan für dich. Als Trainerin und Sportwissenschaftlerin zeige ich dir, wie du dein Lauftraining ganz einfach aufbauen kannst.

- Plane 3x wöchentlich dein Training (z.B. Mo., Mi., Fr., oder Di., Do., Sa.)
- Plane immer einen Tag Pause zur Regeneration

🏃 1. Woche:

Laufe die Kombination aus 2 min. Walken und 1 min. lockerem Joggen 7x im Wechseln (21 min. Trainingszeit)

 2. Woche:


An einem Tag die Kombination 7x im Wechsel (21 min. Trainingszeit)

An den zwei anderen Tagen die Kombination 9x im Wechsel (27 min. Trainingszeit)

 3. Woche:

An einem Tag die Kombination 9x im Wechsel (27 min. Trainingszeit)

An den anderen zwei Tagen die Kombination 11x im Wechsel (33 min. Trainingszeit)

 4. Woche:

An einem Tag die Kombination 11x im Wechsel (33min. Trainingszeit)



An den anderen zwei Tagen die Kombination 13x im Wechsel (39min. Trainingszeit)




 Woche 5-8

Wie Woche 4, wechsele gerne die 2 min. Walken mit Joggen und die 1 min. Joggen mit Walken.

Nach dem Laufen:

- Ausreichend trinken (dein Körper verliert beim Schwitzen Flüssigkeit und Mineralstoffe)
- Wenn noch Zeit ist, dehne deine Muskeln für eine optimale Regeneration.

 **Wusstest du`s?** Alkoholfreies Weißbier ist das perfekte Sportgetränk. Es hat regenerationsfördernde Wirkungen mit dem du deine leeren Glykogenspeicher wieder auffüllen kannst. 

Ich wünsche dir viel Freude beim Start in dein Lauftraining   

Auf deine Gesundheit! 

Deine



Anja Flessa

Anja Flessa & Team, Kolosseumstrasse 1a, 80469 München, hello@anjaflessa.de, www.anjaflessa.de, Copyright © 2020 Anja Flessa & Team, Alle Rechte vorbehalten

