

# TRAININGSPLAN

## ZUM GESUNDEN WIEDEREINSTIEG NACH EINER ERKÄLTUNG

TAG	LAUFEN	KONDITION/KRAFT/ FITNESS	TIPPS
1	<b>Session 1:</b> sehr locker, mit ein paar Pausen für Dehnübungen <b>Länge:</b> 15-20 Minuten <b>Intensität:</b> Regeneration	>>> kurze Stretchingroutine als Cool-down danach	Halte diesen Lauf kurz und locker.
2	RUHETAG	RUHETAG	Gib deinem Körper die Chance, sich von der ersten Session zu erholen.
3	<b>Session 2:</b> weiterhin sehr locker <b>Länge:</b> 30 Minuten <b>Intensität:</b> Regeneration	>>> kurze Stretchingroutine als Cool-down danach	Lauf locker und länger als in der 1. Session, aber nur, wenn du diese gut überstanden hast.
4	RUHETAG	RUHETAG	Gib deinem Körper die Chance, sich von der zweiten Session zu erholen.
5	<b>Session 3:</b> weiterhin sehr locker <b>Länge:</b> 20 Minuten <b>Intensität:</b> Regeneration oder aerobe Ausdauer	>>> kurze Stretchingroutine als Cool-down danach	Erhöhe langsam die Intensität von Session 3 und 4.
6	<b>Session 4:</b> weiterhin sehr locker <b>Länge:</b> 30 Minuten <b>Intensität:</b> Regeneration oder aerobe Ausdauer	>>> kurze Stretchingroutine als Cool-down danach. Fühlst du dich kraftvoll genug, kannst du ein Bodyweight-Training anhängen.	Trainierst du an zwei aufeinanderfolgenden Tagen, gewöhnst du deinen Körper an kontinuierliches Training. Beachte: Mach Session 4 nur, wenn du Session 3 ohne Schwierigkeiten absolviert hast.
7	RUHETAG	RUHETAG	Gib deinem Körper die Chance, sich von Session 3 und 4 zu erholen.
8	<b>Session 5:</b> weiterhin sehr locker <b>Länge:</b> 30 Minuten <b>Intensität:</b> aerobe Ausdauer	>>> kurze Stretchingroutine als Cool-down danach	Session 5 und 6 sollten in deiner normalen, an deine aerobe Ausdauer angepassten Pace absolviert werden. Du solltest außerdem die Distanz steigern, um deinen Körper wieder an deine gewohnte Trainingsintensität zu gewöhnen.
9	<b>Session 6:</b> weiterhin sehr locker <b>Länge:</b> 40 Minuten <b>Intensität:</b> aerobe Ausdauer	>>> mach anschließend ein 30-minütiges Bodyweight-Workout	Mach Session 6 nur, wenn dein Körper Session 5 gut überstanden hat.
10	RUHETAG	RUHETAG	Das ist der letzte Tag deines Wiedereinstiegs – von jetzt an kannst du wieder wie gewohnt trainieren!