

Die Laufeinheiten	Die HomeWorkouts
Diese Angaben sind Werte die je nach Lesitungs niveau angepasst werden müssen. Fange langsam an und steigere dich jede Woche.	So integrierst du die HomeWorkout´s ideal in deinen Trainingsablauf. Du wirst in den nächsten Wochen 5 HomeWorkouts bekommen, die deine Laufeinheiten optimal ergänzen.

KW 1	Für Einsteiger	Für Geübte	Vor dem Laufen	Nach dem Laufen
Mo	30 Min. GA1 Dauerlauf	35 Min. GA1 Dauerlauf		
Di	Frei			
Mi	30 Min. GA1 Dauerlauf	40 Min. GA1 Dauerlauf	HomeWorkout 1 - Mobility	
Do			Frei	
Fr	Boost 21- Challenge Rundstanz: 2km , 5km oder 10km			HomeWorkout 1 - Mobility
Sa				
So			Frei	

KW 2	Für Einsteiger	Für Geübte	Vor dem Laufen	Nach dem Laufen
Mo	10 Min. warm laufen 20 Min Fahrtenspiel 5 Min. auslaufen	1 km warm laufen 10 Intervalle x 20 sec. schnell / 90 sec. Langsam 2 km auslaufen	HomeWorkout 1 - Mobility	
Di			Frei	
Mi	10 Min. warm laufen 25 Min. GA1 Dauerlauf	10 Min. warm laufen 35. Min GA1 Dauerlauf	HomeWorkout 2 - Stabilisation Core/ Hüfte	HomeWorkout 3 - Stabilisation Sprunggelenk/Knie
Do	Frei			
Fr	Boost 21- Challenge Rundstanz: 2km , 5km oder 10km			HomeWorkout1 - Mobility
Sa				
So			Frei	

KW 3	Für Einsteiger	Für Geübte	Vor dem Laufen	Nach dem Laufen
Mo	10 Min. warm laufen 25 Min. Fahrtenspiel 5 Min. auslaufen	1 km warm laufen 15 Intervalle x 20 sec. schnell / 90 sec. Langsam 2 km auslaufen		
Di	HomeWorkout		HomeWorkout 3 - Stabilisation Sprunggelenk/ Knie	HomeWorkout 2 - Stabilisation Core/ Hüfte
Mi	10 Min. warm laufen 30 Min. GA1 Dauerlauf	10 Min. warm laufen 40. Min GA1/GA2 Dauerlauf	Tipps: Hierauf solltest du beim Training besonders achten HomeWorkout 4 - Runner´s Mobility	
Do			Frei	
Fr	Boost 21- Challenge Rundstanz: 2km , 5km oder 10km		HomeWorkout 4 - Runner´s Mobility	HomeWorkout1 - Mobility
Sa				
So		Frei	HomeWorkout 3 - Stabilisation Sprunggelenk/ Knie	HomeWorkout 2 - Stabilisation Core/ Hüfte

KW 4	Für Einsteiger	Für Geübte	Vor dem Laufen	Nach dem Laufen
Mo	5 Minuten warm laufen 30 Min Fahrtenspiel 5 Min. auslaufen	1km warm laufen 15 Intervalle x 20 sec. schnell / 60 sec. Langsam 1km auslaufen	HomeWorkout 4 - Runner´s Mobility	
Di	HomeWorkout		HomeWorkout 3 - Stabilisation Sprunggelenk/ Knie	HomeWorkout 2 - Stabilisation Core/ Hüfte
Mi	5 Min. warm laufen 35 Min. GA1 Dauerlauf	5 Min. warm laufen 45. Min GA1/GA2 Dauerlauf		
Do	HomeWorkout		Homeworkout 5 - Full Body HIIT Workout	
Fr			Frei	
Sa	Boost 21- Challenge Rundstanz: 2km , 5km oder 10km		HomeWorkout 4 - Runner´s Mobility	HomeWorkout1- Mobility
So			Frei	

**Legende:**

Berechnung der Maximalen Herzfrequenz HFmax  
 Maximalpuls bei Männern: HFmax = 223 - 0,9 x Lebensalter  
 Maximalpuls bei Frauen: HFmax = 226 - Lebensalter

	Herzfrequenzbereich
warm laufen	50 - 60%
GA1 Dauerlauf	60-70 %
GA2 Dauerlauf	70- 80 %
Intervalle (intensiv)	80 - 90 %
Fahrtenspiel	zwischen GA1 - GA2 wechseln