

▶▶▶
Starte jetzt die Vorbereitung zum Firmenlauf mit dem

FIT [®] **TRAININGSPLAN**

Werde fit für deinen ersten Firmenlauf mit dem FitX-Trainingsplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1	10 x 1 min* joggen	Pause	Stabi-/Dehnprogramm	Pause	5 x 2 min** joggen	BasiX	Pause/ YogilatiX
Woche 2	5 x 2 min joggen	Pause	Stabi-/Dehnprogramm + 8 min Laufband	Pause	5 x 3 min joggen	BasiX	Pause/ YogilatiX
Woche 3	6 x 3 min joggen	Pause	3 x 5 min joggen	Pause	5 x 4 min joggen	Stabi-/Dehnprogramm	Pause/ YogilatiX
Woche 4	8 x 3 min joggen	Pause	Stabi-/Dehnprogramm + 10 min Laufband	Pause	5 x 5 min joggen	Tour de X + BasiX	Pause/ YogilatiX
Woche 5	10 x 2 min joggen	Pause	Stabi-/Dehnprogramm + 12 min Laufband	Pause	20 min joggen	Tour de X + BasiX	Pause/ YogilatiX
Woche 6	2 x 10 min joggen	Pause	Stabi-/Dehnprogramm	15 min joggen	HiX	Pause	Pause/ YogilatiX
Woche 7	20 min joggen	Pause	Tour de X	3 x 8 min joggen	HiX	Pause	Pause/ YogilatiX
Woche 8	25 min joggen	Pause	Stabi-/Dehnprogramm + Tour de X	2 x 15 min joggen	HiX	Pause	Pause/ YogilatiX
Woche 9	30 min joggen	Pause	Stabi-/Dehnprogramm + Tour de X	3 x 10 min joggen	Pause	Stabi-/Dehnprogramm	Pause/ YogilatiX
Woche 10	2 x 15 min joggen	Pause	Stabi-/Dehnprogramm + 15 min joggen	Pause	Pause	Laufevent	

In den Gehpausen zwischen den Laufintervallen gilt: 1 Minute zügiges Gehen. *10 x 1 min joggen bedeutet: 1 min joggen, 1 min Gehpause, 1 min joggen, bis du insgesamt 10 Durchgänge à 1 min joggen absolviert hast. **5 x 2 min joggen bedeutet: 2 min joggen, 1 min Gehpause, 2 min joggen, bis du insgesamt 5 Durchgänge à 2 min joggen absolviert hast.

Allgemeine Tipps:

- Führe mindestens zwei Lafeinheiten und eine Einheit Dehn- und Kräftigungsprogramm in der Woche aus.
- Absolvire die Lafeinheiten draußen in der freien Natur.
- Sonntag ist Ruhetag. Fülle deine Speicher auf, indem du etwas Schönes mit der Familie und Freunden unternimmst. Oder dich einfach nur mit deiner Lieblingsbeschäftigung ausruhst.
Solltest du FitX vermissen, dann packe deine Liebsten ein und komm zu YogilatiX.

Lauf Tipps:

- Wähle ein Tempo, dass dich nicht außer Atem bringt und noch eine Unterhaltung ermöglicht: „laufen, ohne zu schnaufen“.
- In den Gehpausen zwischen den Laufintervallen gilt: 1 Minute zügiges Gehen.

Dehn- und Kräftigungsprogramm:

- Die Einheiten lassen sich auch ohne Weiteres zu Hause absolvieren.
- Steigere nach und nach die Intensität, indem du z. B. den Schwierigkeitsgrad der Übung steigerst oder die Belastungsdauer erhöhst.

ClassX-Kursempfehlungen:

- BasiX: Stärkt deine Körpermitte. Ein starker Rumpf ist eine wichtige Voraussetzung für eine gute Lauftechnik.
- Tour de X: Verbessert deine Ausdauerleistungsfähigkeit, bringt Abwechslung in dein Ausdauertraining und beugt dadurch mögliche Überlastungsverletzungen vor.
- HIX: Volle Power voraus. Hoch-intensive Belastungsintervalle verbessern deine Ausdauer und deine Kraftausdauer.
- YogilatiX: Einmal volltanken bitte. Verbessere deine Beweglichkeit und bringe Körper, Geist und Seele in Einklang.

Stabi-/Dehnprogramm (40 - 60 min)

Aufwärmen

Im Studio:

10 min auf einem Ergometer deiner Wahl (alles außer Laufband)

Zu Hause (langsam anfangen und allmählich steigern):

Seilspringen, Hampelmänner, Kniebeugen, Ausfallschritte, Liegestütz, Rumpfbeuge usw.

Stabilisationsübungen

- Unterarmstütz
- Ausfallschritte (links & rechts)
- Seitstütz (links & rechts)
- Standwaage mit Kettlebell (links & rechts)
- Russischer Twist mit Medizinball
- Optional: Klimmzüge (so viele du schaffst)

Durchführung in Zirkelform, d. h. ein Durchgang startet mit dem Unterarmstütz, in der Pause Wechsel zu „Ausfallschritte links“, dann Wechsel zu „Ausfallschritte rechts“ usw.

2 - 3 Durchgänge

Anfänger: 30 Sekunden Belastung, 30 Sekunden Pause

Fortgeschrittene: 40 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Pause

Experten: 50 Sekunden Belastung, 10 Sekunden Pause

Stabi-/Dehnprogramm (40 - 60 min)

Dehnübungen (mind. 30 Sekunden halten, gerne auch mehrere Durchgänge)

„ZEHENSITZ“

Gut für: Fußgewölbe

Wie? Auf die Fersen setzen. Die Zehenspitzen stehen dabei auf, der Oberkörper bleibt aufrecht. Beuge deinen Oberkörper nach vorne und stütze dich mit den Händen ab, wenn die Position zu unangenehm ist.



„STELLUNG DES KINDES“

Gut für: Rücken, Hüfte, Oberschenkel, Wirbelsäule, Schultern

Wie? Auf die Fersen setzen. Hände lang nach vorne strecken, Handfläche liegt auf dem Boden auf. Stirn am Boden. Schulter weg von den Ohren. Schulterblätter locker hängen lassen. Tief durchatmen.



Stabi-/Dehnprogramm (40 - 60 min)

Dehnübungen (mind. 30 Sekunden halten, gerne auch mehrere Durchgänge)

„FERSENSITZ MIT OBERKÖRPER-RÜCKLAGE“

Gut für: Hüftbeuger, vordere Oberschenkelmuskulatur, unterer Rücken

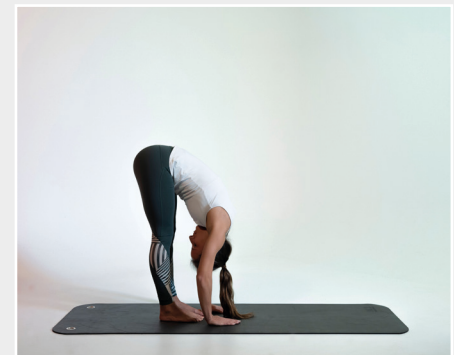
Wie? Auf die Ferse setzen, der Fußrücken liegt dabei auf der Matte. Beuge dich nun mit dem Oberkörper nach hinten. Nimm deine Hände zur Hilfe, um die Position zu vereinfachen.



„RUMPF-VORBEUGE“

Gut für: Hinterer Oberschenkelmuskel, Hüfte, Rücken

Wie? Hüftbreiter Stand, leichte Restbeugung in den Knien. Beuge deine Hüfte und bringe deine Hände zum Boden.



Stabi-/Dehnprogramm (40 - 60 min)

Dehnübungen (mind. 30 Sekunden halten, gerne auch mehrere Durchgänge)

„HERABSCHAUENDER HUND“

Gut für: Waden, Gesäßmuskeln, hintere Oberschenkelmuskulatur, Hüften, Schultern

Wie? Start im Vierfüßlerstand oder Liegestütz. Füße stehen hüftbreit, schiebe das Steißbein nun so weit wie möglich nach oben hinten. Fersen drücken in Richtung Matte, die Knie sind noch leicht gebeugt.



„EIDECHSE“

Gut für: Leiste, Hüftbeuger

Wie? Aus der Position des „herabschauenden Hundes“ ein Bein nach vorne neben die Hand auf derselben Seite abstellen. Der Oberkörper zieht nach vorne. Beuge deine Ellbogen, bis du es irgendwann schaffst, deine Unterarme komplett abzulegen.



Stabi-/Dehnprogramm (40 - 60 min)

Dehnübungen (mind. 30 Sekunden halten, gerne auch mehrere Durchgänge)

„HALBMOND“

Gut für: Hüfte, Gesäß, Oberschenkel
Wie? Führe einen großen Ausfallschritt aus und lege dein hinteres Knie auf der Matte ab. Halte beide Hände senkrecht nach oben und beuge deinen Oberkörper langsam nach hinten.



„TAUBE“

Gut für: Gesäß, Hüfte
Wie? Setze dich mit angewinkelten Beinen aufrecht hin und führe ein Bein ausgestreckt nach hinten. Bringe das vordere Bein so weit wie möglich in einen rechten Winkel. Setze die Hände neben der Hüfte auf. Wandere wahlweise mit deinen Händen nach vorne, bis deine Arme gestreckt sind und sich Oberkörper und Wade berühren.



Stabi-/Dehnprogramm (40 - 60 min)

Dehnübungen (mind. 30 Sekunden halten, gerne auch mehrere Durchgänge)

„NADELÖHR“

Gut für: Gesäßmuskulatur, unterer Rücken

Wie? Lege dich auf den Rücken, hebe dein rechtes Knie hoch und halte den Unterschenkel parallel zum Boden. Der linke Knöchel liegt auf dem rechten Knie. Deine linke Hand greift durch die kleine Lücke. Ziehe dann dein rechtes Bein mit beiden Händen an den Körper.



„LIEGENDER SCHMETTERLING“

Gut für: Hüfte/Leiste, Rücken

Wie? Lege dich auf den Rücken, deine Fußsohlen berühren sich. Nun lässt du deine Knie sanft in Richtung Boden sinken.





wünscht dir mit dem Trainingsplan viel Spaß,
eine tolle Vorbereitung und natürlich einen
erfolgreichen Firmenlauf mit deinen Kollegen!