

Training LAUF 10

... in 10 Wochen fit für 10 km zu sein – unser Ziel Abschlusslauf in Wolnzach vom Bayerischen Rundfunk am 11. Juli 2026.

Ich möchte gemeinsam mit Euch in Bewegung kommen. Wir brauchen eine sanfte Regelmäßigkeit der Bewegung und trainieren somit auch unsere Psyche – Train the Brain! Bewegung soll zur Selbstverständlichkeit werden – nicht lange nachdenken, sondern gerne zum Training kommen!

Zusammen mit unserer Laufgruppe können wir verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Bedürfnissen anbieten. Ich habe Euch ein Trainingsplan für die Beginner zusammengestellt, den Einstieg leichter zu machen – es besteht aber immer die Möglichkeit mit den Geübten mitlaufen zu gehen, d.h. eine Strecke von ca. 4 bis 6.5 km mit unterschiedlicher „Pace“. Treffpunkt in der Jocherstraße 7/ Schermhof Sport Strefling. Das Ziel = das „Laufen“!

Wir starten am

APRIL

Montag: 27.04.2026 um 19.30 Uhr

Warm Up beim TSV 1865 Treffpunkt im Stadion Jahnstraße 23

Dienstag: 28.04.2026 um 18.45 Uhr

erste Bewegungseinheit, Mobilisierung unseres Körpers, ca. 2,5 km Walken/Gehen mit Übungen

Donnerstag: 30.04.2026 um 18.45 Uhr

Mobilisierung unseres Körpers, 2,5 km Walken/Gehen, Kraftübungen

MAI

Dienstag: 5.05.2026 um 18.45 Uhr

Mobilisierung unseres Körpers, 2,5 km Walken, Gehschule, Kräftigung

Donnerstag: 07.05.2026 ab 17 Uhr bis 20 Uhr

Laufschuh-Tasting, hier kannst Du Laufschuhe testen, für Dich eine Strecke gehen oder laufen, sich informieren über Gesundheitsthemen, Regeneration und vieles mehr...

Dienstag: 12.05.2026 um 18.45 Uhr

Mobilisierung, Kräftigung, Walken Ausbau der Strecke

Donnerstag: 14.05.2026 um 18.45 Uhr
Christi Himmelfahrt Feiertag

Mobilisierung, Kräftigung, Walken Ausbau der Strecke

Dienstag: 19.05.2026 um 18.45 Uhr

Mobilisierung, Walken, Beginn Tripp Trapp laufen, Kräftigung

Donnerstag: 21.05.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Walken, Weiterführung Beginn laufen, Lauschule
Dienstag: 26.05.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Walken, Weiterführung Laufen, Kräftigung
Donnerstag: 28.05.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Walken, Weiterführung Laufen, Lauschule

JUNI

Dienstag: 2.06.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Walken + Laufen im Wechsel mit Übungen
Donnerstag: 4.06.2026 um 18.45 Uhr Feiertag	Mobilisierung, Walken + Laufen im Wechsel
Dienstag: 9.06.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Walken + Laufen mit Übungen
Donnerstag: 11.06.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Laufen + Walken
Dienstag: 16.06.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Laufen + Walken
Donnerstag: 18.06.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Laufen + Walken
Sonntag: 21.06.2026 um 10 Uhr	Probelauf 8,9 Km in Lohfeld Infos folgen
Dienstag: 23.06.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Laufen
Donnerstag: 25.06.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Laufen
Dienstag: 30.06.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Laufen

JULI

Donnerstag: 02.07.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Laufen
Dienstag: 07.07.2026 um 18.45 Uhr	Mobilisierung, Kräftigung, Vorbereitung auf Lauf

ENDE – leichtes Training jeder selbst, Pause zwei Tage vor dem LAUF!

LAUF Wolnzach Samstag, 11. Juli 2026 START: 17 Uhr

Gemeinsam sich motivieren, eine Regelmäßigkeit schaffen sich zu bewegen, Kommunikation und Austausch zu haben, Gesundheitstipps zu bekommen und Freude am Sport zu haben und gemeinsam in Wolnzach unseren Erfolg feiern, dass soll unser ZIEL sein!

Eure DANI mit der Laufgruppe vom Sport Strefling