

Ziel ist es, in spätestens 8 Wochen 30 bis 40 Minuten walken/laufen zu können und zwar in einem Stück ohne Unterbrechung

Bewegungsprogramm für Höchststadt

Die Erläuterungen zum Programm und weitere Tipps gebe ich Euch in den jeweiligen Video-Clips

Stufe 1	1 Woche	immer 5 Minuten aufwärmen spazieren warm und mind. 5 bis max. 10 ausklingen lassen.	Bewegungseinheit
Wochentag	Minuten	intensivere Bewegung	
z.B. Dienstag	30	7 intensiver	(5) 1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1 (5)
z.B. Donnerstag	30	7 inensiver	(5) 1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1 (5)
z.B. Sonntag	30 - 40		30 Minuten Spazieren, etwas schneller als Euer normals Spaziertempo, jedoch so, dass eine Unterhaltung noch möglich ist!

"jeden Tag solltet ihr Eure 10.000 Schritte zurücklegen, alles zählt, Treppen gehen, Gartenarbeit, Alltagsbewegungen"

Fette Zahlen stehen für Minuten mit zügigem Tempo *Normale Zahlen sind zügiges Gehen, Erholung in Minuten*

Überblick über das Gesamtprogramm

Stufe	Dauer	Walken/Laufen	Spaziergang
1	20 Min.	1 Min.	2 Min.
2	25 Min.	1 Min.	2 Min.
3	25 Min.	1 Min.	1 Min.
4	25 Min.	2 Min.	1 Min.
5	30 Min.	2 Min.	30 sec
6	30 Min.	2 Min.	20 sec
7	30 Min.	2 Min.	10 sec
8	30 Min.	30 Min.	-

Hinweis: Training auf eigene Verantwortung und nur bei entsprechender gesundheitlicher "Eignung" - ggf. Hausarzt fragen.

Ruhepuls (frühmorgens)	Belatungspuls (nach der letzten Belastungseinheit unmittelbar)

Puls messen ? , am Handgelenk daumenabwärts, 15 Sek zählen x 4= einzutragender Wert

.....