



...und endlich läuft's

RUN PACE
get started



Speziell für Laufeinsteiger und Wiedereinsteiger

1. Was ist RUN PACE get started?
2. Was muss ich tun, um direkt mit RUN PACE get started loszulegen?
3. Ist dieser Hörlaufcoach für jeden geeignet?
4. Der Trainingsplan der RUN PACE get started zugrunde liegt

Was ist RUN PACE get started?

Du willst mit dem Laufen beginnen?

Dann starte jetzt durch mit Deinem persönlichen Laufcoach. RUN PACE get started ist ein Hörlaufcoach mit Tempomusik für Anfänger und Wiedereinsteiger und gibt Dir die optimale Laufgeschwindigkeit beim Joggen und Laufen vor. Das Tempo/Metrum der Musik gibt Dir die Geschwindigkeit Deiner Schritte vor. Schritt für Schritt werden Dir diese Einzelheiten in den Audiotrainings erklärt. Mithilfe von Beschleunigung (accellerieren) der Musik werden Dir auch gleichmäßige Steigerungsläufe und Sprints dargestellt und vorgegeben.



Was muss ich tun, um direkt mit RUN PACE get started loszulegen?

1. Laufsachen anziehen
2. Kopfhörer aufsetzen
3. Das Training auf Deinem MP3-Player oder Smartphone starten und losgehen

Alles Weitere erkläre ich Dir während Deines Trainings.



Ist dieses Lauftraining für jeden geeignet?

Dieses Lauftraining eignet sich für jeden, vorausgesetzt, dass keine Krankheiten vorliegen. Für Personen mit deutlichem Übergewicht oder Herz- und Gelenkproblemen, ist Joggen oft nicht geeignet, da es Kreislauf und Gelenke stark beansprucht. Wenn aus medizinischer Sicht nichts gegen Joggen spricht, kommt es auf die richtige Motivation an. Hier ist RUN PACE der perfekte Motivator.

Empfehlung:

Wer über 35 Jahre alt ist, länger keinen Sport getrieben hat oder unter Vorerkrankungen leidet, sollte einen kurzen Checkup beim Arzt machen, bevor er neu mit dem Joggen startet.

Der Trainingsplan, der RUN PACE get startet zugrunde liegt

Die Trainingstage kannst Du frei wählen. Bitte beachte, dass nach jedem Training 1 oder 2 Tage Pause folgen sollten. Jedes Training kannst Du auch gerne wiederholen, bevor Du zum nächsten Training übergehst.

Training 1 10 x 1' laufen mit 1' Gehpause

Training 2 5 x 1' und 2' laufen im Wechsel mit 1' Gehpause

Training 3 10 x 2' laufen mit 1' Gehpause

Training 4 5 x 2' und 3' laufen im Wechsel mit 1' Gehpause

Training 5 10 x 3' laufen mit 1' Gehpause

Training 6 3 x 3' und 5' laufen im Wechsel mit 1' Gehpause

Training 7 6 x 5' laufen mit 1' Gehpause

Training 8 5'-10'-5'-10' laufen mit 1' Gehpause

Training 9 3 x 10' laufen mit 1' Gehpause

Training 10 10'-15'-10' laufen mit 1' Gehpause

Training 11 15'-10'-15' laufen mit 1' Gehpause

Training 12 3 x 15' laufen mit 1' Gehpause

Training 13 10'-20'-10' laufen mit 1' Gehpause

Training 14 10'-25'-10' laufen mit 1' Gehpause

Training 15 10'-30'-10' laufen mit 1' Gehpause

Training 16 10'-40' laufen mit 1' Gehpause

Training 17 10'-30'-10' laufen mit 1' Gehpause

Training 18 50 Minuten DL

Haftungsausschluss

Die Verwendung von RUN PACE erfolgt auf eigene Gefahr. Für die Nutzung der Trainings sollte die internistische und orthopädische Sportgesundheit des Trainierenden vor der Aufnahme des Trainings durch einen Arzt attestiert worden sein. Beim Auftreten von Schmerzen, Unwohlsein, Übelkeit, ungewöhnlich hohen Pulswerten oder anderen Störungen muss das Training sofort unterbrochen und ein Arzt aufgesucht werden.

Die Trainingspläne sind für den durchschnittlichen, erwachsenen Sportler konzipiert. Dabei stützen sich die Trainingsempfehlungen und Eingangsvoraussetzungen für die jeweiligen Trainingspläne auf sportwissenschaftliche Erkenntnisse und allgemeine Erfahrungswerte. Besteht Zweifel daran, ob der Trainingsplan für den Trainierenden geeignet ist, sollte das Training durch eine sportmedizinische Beratung individuell an Leistungsfähigkeit, Alter, Kondition und medizinische Gegebenheiten angepasst werden.

Deshalb läuft es mit RUN PACE

- Du hast Deinen persönlichen Laufcoach immer bei Dir
- Das Lauftraining basiert auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen
- RUN PACE ist der erste Hörlaufcoach mit Tempomusik
- Das Metrum gibt Deine Schrittgeschwindigkeit an
- RUN PACE enthält gleichmäßige Steigerungsläufe und Sprints
- RUN PACE eignet sich ideal für Anfänger und Wiedereinsteiger

Du hast noch Fragen?

RUN PACE

Tilman Lichdi

Mörikestrasse 38

74193 Schwaigern

0176-23324085

info@runpace.de

Mehr Infos auf www.runpace.de

