

TRAININGSPLAN FÜR KURZENTSCLOSSENE

Fit für den **16. Lüneburger Firmenlauf** am **12.06.2026**

Du möchtest spontan beim Firmenlauf teilnehmen, bist aber aktuell kaum oder gar nicht im Training? Kein Problem! Mit diesem einfachen 4-Wochen-Plan bereitest du dich Schritt für Schritt auf die 6,36 km vor – ganz ohne Leistungsdruck.

Ziel: gesund ins Ziel kommen, entspannt durchhalten und Spaß am gemeinsamen Lauferlebnis haben.



LANGSAM IST GENAU RICHTIG

Du solltest beim Laufen noch sprechen können. Wenn du außer Atem bist: Tempo reduzieren oder kurz gehen.



GEHPAUSEN SIND ERLAUBT

Viele Teilnehmende kombinieren Laufen und Gehen – besonders bei Firmenläufen völlig normal.



KEIN PERFEKTIONISMUS

Es geht nicht um Bestzeiten, sondern um Teamgeist, Bewegung und ein tolles Event.



GUT VORBEREITET IST HALB GEWONNEN

Ausreichend trinken, gut schlafen und auf den Körper hören.

WOCHE 1	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3
11.05.–17.05. Ankommen & Körper aktivieren 	<p>5 Min. zügig gehen dann:</p> <p>1 Min. joggen / 2 Min. gehen } 8x</p> <p>5 Min. locker gehen zum Abschluss</p>	<p>30–40 Min. spazieren oder Rad fahren</p>	<p>2 Min. joggen / 2 Min. gehen</p> <p>6 Wiederholungen</p>

WOCHE 2	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3
18.05.–24.05. Erste längere Laufabschnitte 	<p>3 Min. joggen / 2 Min. gehen</p> <p>6 Wiederholungen</p>	<p>lockere Bewegung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Spaziergang Fahrrad Schwimmen Mobility 	<p>20 Min. locker laufen oder</p> <p>4 Min. laufen / 1 Min. gehen</p>

WOCHE 3	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3
25.05.–31.05. Mehr Ausdauer aufbauen 	<p>25 Min. locker laufen (Gehpausen erlaubt)</p>	<p>5x Wiederholungen</p> <p>4 Min. laufen / 1 Min. gehen</p>	<p>35–40 Min. sehr ruhiges Tempo</p>

WOCHE 4	EINHEIT 1	EINHEIT 2	EINHEIT 3
01.06.–07.06. Stabil werden & Kräfte sparen 	<p>30 Min. locker laufen</p>	<p>20 Min. entspannt am Ende:</p> <p>3 x 1 Min. etwas flotter jeweils 2 Min. locker gehen/joggen</p>	<p>45 Min. lockere Bewegung kein hartes Training mehr</p>

FIRMENLAUF-WOCHE (08.06.–12.06.)

MONTAG 20–25 Min. locker joggen oder gehen	DIENSTAG Ruhetag	MITTWOCH 15–20 Min. ganz locker bewegen	DONNERSTAG Erholung, ausreichend trinken & gut schlafen	FREITAG – 12.06.2026 FIRMENLAUF Ruhig starten, das Tempo genießen und gemeinsam ins Ziel laufen!
--	--------------------------------	---	---	--

ZIELZEITEN ZUR ORIENTIERUNG

LAUFEN + GEHEN ca. 50–65 Min.	LOCKER JOGGEN ca. 40–50 Min.	SPORTLICH unter 35 Min.
---	--	-----------------------------------



UNSER TIPP

Gemeinsam ankommen ist wichtiger als die Zeit. Habt Spaß, motiviert euch gegenseitig und genießt die besondere Atmosphäre beim 16. Lüneburger Firmenlauf!



3 EINHEITEN PRO WOCHE REICHEN AUS. AUF DICH HÖREN. DRANBLEIBEN. GEMEINSAM INS ZIEL!