

# MEIN LAUFPLAN



Name:



**Vorhaben bis zum Seelauf**

**Was trainiere ich / wie trainiere ich?**

**Wann und wie oft trainiere ich?**

**Wo / mit wem trainiere ich?**

Thema	Leitfragen
<b>Material</b>	Brauche ich (neue) Laufschuhe? Brauche ich gute Laufsocken? Passen mir meine Turnschuhe noch gut? Habe ich Laufkleidung? Habe ich gute Regenkleidung?
<b>Menschen</b>	Mit wem könnte ich gut zusammen trainieren? Wer kann mich motivieren / zu Höchstleistungen bringen? Welche Anpassungen möchte ich erreichen? Welche Form der Ausdauer möchte ich verbessern?
<b>Medien</b>	Inwiefern hilft mir meine Smartwatch?

**Meine Trainingsgrundsätze:**

Für mich ist der folgende Einsteigertest sinnvoll (bitte einkreisen):

Beep-Test      Cooper-Test      30-Minuten-Test



**Erstelle ein Schaubild / eine Mindmap / eine Sketchnote zu den allgemeinen Erkenntnissen aus dem Material!**

Die Frage lautet: Was weiß ich noch nicht? Was ist neu für mich? Welches Wissen ist eventuell veraltet!

