

	A	B	C	D	E	F
1	Trainingsplan: BSG-Kurs "Absolute Beginners II"				Version 29.10.2025	
2						
3	Datum	Tag	Zeit	Training		
4	03/11/25	Montag	0:28:00	10 x 1 min x Traben (2 min Gehpause)	Grundlagentraining; 1. Woche	
5	04/11/25	Dienstag	-	-	"	
6	05/11/25	Mittwoch	-	Athletik 17:15	"	
7	06/11/25	Donnerstag	0:28:00	10 x 1 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
8	07/11/25	Freitag	-	-	"	
9	08/11/25	Samstag	0:31:00	11 x 1 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
10	09/11/25	Sonntag	-	-	"	
11	10/11/25	Montag	0:34:00	12 x 1 min x Traben (2 min Gehpause)	Grundlagentraining; 2. Woche	
12	11/11/25	Dienstag	-	-	"	
13	12/11/25	Mittwoch	-	Athletik 17:15	"	
14	13/11/25	Donnerstag	0:37:00	13 x 1 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
15	14/11/25	Freitag	-	-	"	
16	15/11/25	Samstag	0:40:00	14 x 1 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
17	16/11/25	Sonntag	-	-	"	
18	17/11/25	Montag	0:26:00	7 x 2 min x Traben (2 min Gehpausen)	Grundlagentraining; 3. Woche	
19	18/11/25	Dienstag	-	-	"	
20	19/11/25	Mittwoch	-	Athletik 17:15	"	
21	20/11/25	Donnerstag	0:30:00	8 x 2 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
22	21/11/25	Freitag	-	-	"	
23	22/11/25	Samstag	0:34:00	9 x 2 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
24	23/11/25	Sonntag	-	-	"	
25	24/11/25	Montag	0:28:00	5 x 4 min x Traben (2 min Gehpausen)	Grundlagentraining; 4. Woche (Entlastungswoche)	
26	25/11/25	Dienstag	-	-	"	
27	26/11/25	Mittwoch	-	Athletik 17:15	"	
28	27/11/25	Donnerstag	0:28:00	5 x 4 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
29	28/11/25	Freitag	-	-	"	
30	29/11/25	Samstag	-	-	"	
31	30/11/25	Sonntag	-	-	"	
32	01.12.25	Montag	0:26:00	4 x 5 min x Traben (2 min Gehpausen)	Grundlagentraining; 5. Woche	
33	02/12/25	Dienstag	-	-	"	
34	03/12/25	Mittwoch	-	Athletik 17:15	"	
35	04/12/25	Donnerstag	0:33:00	5 x 5 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
36	05/12/25	Freitag	-	-	"	
37	06/12/25	Samstag	0:33:00	5 x 5 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
38	07/12/25	Sonntag	-	-	"	
39	08/12/25	Montag	0:34:00	4 x 7min x Traben (2 min Gehpausen)	Grundlagentraining; 6. Woche	
40	09/12/25	Dienstag	-	-	"	
41	10/12/25	Mittwoch	-	Athletik 17:15	"	
42	11/12/25	Donnerstag	0:34:00	4 x 7min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
43	12/12/25	Freitag	-	-	"	
44	13/12/25	Samstag	0:34:00	4 x 7min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
45	14/12/25	Sonntag	-	-	"	
46	15/12/25	Montag	0:34:00	3 x 10 min x Traben (2 min Gehpause)	Grundlagentraining; 7. Woche	
47	16/12/25	Dienstag	-	-	"	
48	17/12/25	Mittwoch	-	Athletik 17:15	"	
49	18/12/25	Donnerstag	0:34:00	3 x 10 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
50	19/12/25	Freitag	-	-	"	
51	20/12/25	Samstag	0:34:00	3 x 10 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
52	21/12/25	Sonntag	-	-	"	
53	22/12/25	Montag	0:32:00	2 x 15 min x Traben (2 min Gehpause)	Grundlagentraining; 8. Woche (Entlastungswoche)	
54	23/12/25	Dienstag	-	-	"	
55	24/12/25	Mittwoch	-	-	"	
56	25/12/25	Donnerstag	0:32:00	2 x 15 min x Traben (2 min Gehpausen)	"	
57	26/12/25	Freitag	-	-	"	
58	27/12/25	Samstag	-	-	"	
59	28/12/25	Sonntag	-	-	"	
60	29/12/25	Montag	0:36:00	2 x 17 min x Traben (2 min Gehpause)	Grundlagentraining; 9. Woche	
61	30/12/25	Dienstag	-	-	"	
62	31/12/25	Mittwoch	-	Athletik 17:15	"	
63	01/01/26	Donnerstag	0:36:00	2 x 17 min x Traben (2 min Gehpause)	"	
64	02/01/26	Freitag	-	-	"	
65	03/01/26	Samstag	0:36:00	2 x 17 min x Traben (2 min Gehpause)	"	
66	04/01/26	Sonntag	-	-	"	
67	05/01/26	Montag	0:40:00	2 x 19 min x Traben (2 min Gehpause)	Grundlagentraining; 10. Woche	
68	06/01/26	Dienstag	-	-	"	
69	07/01/26	Mittwoch	-	Athletik 17:15	"	
70	08/01/26	Donnerstag	0:40:00	2 x 19 min x Traben (2 min Gehpause)	"	
71	09/01/26	Freitag	-	-	"	
72	10/01/26	Samstag	0:40:00	2 x 19 min x Traben (2 min Gehpause)	"	
73	11/01/26	Sonntag	-	-	"	
74	12/01/26	Montag	0:42:00	2 x 20 min x Traben (2 min Gehpause)	Grundlagentraining; 11. Woche	
75	13/01/26	Dienstag	-	-	"	
76	14/01/26	Mittwoch	-	Athletik 17:15	"	
77	15/01/26	Donnerstag	0:42:00	2 x 20 min x Traben (2 min Gehpause)	"	
78	16/01/26	Freitag	-	-	"	
79	17/01/26	Samstag	0:42:00	2 x 20 min x Traben (2 min Gehpause)	"	
80	18/01/26	Sonntag	-	-	"	
81	19/01/26	Montag	0:30:00	1 x 30 min x Traben	Grundlagentraining; 12. Woche (Entlastungswoche)	
82	20/01/26	Dienstag	-	-	"	
83	21/01/26	Mittwoch	-	Athletik 17:15	"	
84	22/01/26	Donnerstag	0:30:00	1 x 30 min x Traben	"	
85	23/01/26	Freitag	-	-	"	
86	24/01/26	Samstag	-	-	"	
87	25/01/26	Sonntag	-	-	"	
88						
89	Montag: Begleitetes Lauftraining mit Übungsleitung					
90						
91	Donnerstag, Samstag: Training ohne Übungsleitung					
92						
93	Zwischen zwei Trainingseinheiten liegt immer mindestens ein trainingsfreier Tag (Regeneration bitte beachten, insbes. Bänder und Sehnen)					
94						
95	Gehpausen: je 2 Minuten zwischen den Intervallen					
96						
97	Athletik: Betreuter Kurs, dienstags, 17:15 Uhr, für Laufkraft, Dehnung und Koordination zur Verletzungsprophylaxe.					
98						
99	Dipl.-Ing. Thomas Engelhardt, 29.10.2025				thomas.engelhardt@bmv.bund.de	
100						