

# Trainingsplan Laufband

8-Wochen-Aufbau · Gehen, Intervalle und Steigung · für jedes AsVIVA Laufband

Dieser Plan bringt dich in acht Wochen von zügigem Gehen zu durchgehendem Laufen – ohne Sprünge, die den Körper überfordern. Drei Einheiten pro Woche reichen dafür aus. Alle Tempo- und Steigungsangaben beziehen sich auf die Werte, die dein AsVIVA Laufband tatsächlich kann; die Übersicht dazu findest du auf Seite 2.

## DEINE TRAININGSWOCHE

| TAG | FOKUS      | EINHEIT                        | DAUER  |
|-----|------------|--------------------------------|--------|
| Mo  | Grundlagen | Einheit 1 – ruhiges Dauertempo | 30 Min |
| Di  | Erholung   | Dehnen & Mobilität             | 15 Min |
| Mi  | Intervalle | Einheit 2 – Tempowechsel       | 25 Min |
| Do  | Erholung   | Spaziergang, locker            | –      |
| Fr  | Steigung   | Einheit 3 – Incline Walking    | 30 Min |
| Sa  | Aktiv      | frei – Rad, Schwimmen, Gehen   | –      |
| So  | Ruhetag    | Erholen & auftanken            | –      |

## VOR UND NACH JEDER EINHEIT

|                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>AUFWÄRMEN · 5 MIN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Gehen bei 3–4 km/h, ohne Steigung</li><li>Arme kreisen, Hüfte lockern</li><li>letzte Minute auf dein Starttempo steigern</li></ul> | <b>COOL-DOWN · 5 MIN</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Tempo in Schritten zurücknehmen</li><li>Waden, Oberschenkel und Hüftbeuger dehnen</li><li>ruhig atmen, bis der Puls sinkt</li></ul> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**8 Wochen**  
AUFBAU

Steigere pro Woche **höchstens 10 %** – entweder die Dauer oder das Tempo, nie beides zugleich. Wer sich in Woche 3 noch nicht sicher fühlt, wiederholt sie einfach. Der Plan läuft dir nicht weg.

## EINHEIT 1 · RUHIGES DAUERTEMPO

### GRUNDLAGE · DU KANNST DABEI SPRECHEN

|        |                                                    |
|--------|----------------------------------------------------|
| 5 Min  | Aufwärmen, 3–4 km/h                                |
| 20 Min | gleichmäßig 5–6,5 km/h – Woche 5 bis 8: 6–7,5 km/h |
| 5 Min  | Cool-down                                          |

## EINHEIT 2 · TEMPOWECHSEL

### AUSDAUER & KALORIENUMSATZ

|            |                                         |
|------------|-----------------------------------------|
| 5 Min      | Aufwärmen                               |
| 6 × 1 Min  | zügig – 1–2 km/h über deinem Dauertempo |
| dazwischen | 2 Min ruhig gehen bei 4–5 km/h          |
| 5 Min      | Cool-down                               |

## EINHEIT 3 · INCLINE WALKING

### GESÄSS & OBERSCHENKELRÜCKSEITE · OHNE STOSSBELASTUNG

|        |                                                          |
|--------|----------------------------------------------------------|
| 5 Min  | Aufwärmen, ohne Steigung                                 |
| 20 Min | 4–5 km/h bei 6–12 % Steigung – nicht am Griff festhalten |
| 5 Min  | Steigung auf 0, ruhig auslaufen                          |

## WAS DEIN GERÄT KANN

| MODELL                | GESCHWINDIGKEIT | STEIGUNG  | PASST FÜR                 |
|-----------------------|-----------------|-----------|---------------------------|
| Walking Pad T25       | 0,5 – 6 km/h    | 0 – 5 %   | Einheit 1 und 3           |
| 2in1 Walk & Run T21   | 1 – 12 km/h     | –         | Einheit 1 und 2           |
| Smart Run T16         | 1 – 18 km/h     | 0 – 18 %  | alle drei                 |
| Smart T18 Pro         | 1 – 18 km/h     | 0 – 15 %  | alle drei                 |
| T20 Cardio Pro Runner | 1 – 18 km/h     | 0 – 20 %  | alle drei                 |
| Studio Pro T22        | 1 – 20 km/h     | 0 – 21 %  | alle drei                 |
| T23 Pro Climb         | 1 – 18,8 km/h   | –1 – 42 % | alle drei, Steigung stark |
| T30 Pro Max Climb     | 1 – 18,8 km/h   | –6 – 46 % | alle drei, Steigung stark |

## FÜNF REGELN, DIE DEN UNTERSCHIED MACHEN

- Lieber dreimal 25 Minuten als einmal 75.
- Sprechtempo ist kein Zeichen von Faulheit, sondern die Grundlage.
- Steigung schlägt Tempo, wenn die Gelenke empfindlich sind.

- Nicht am Haltegriff hängen – das nimmt die halbe Wirkung.
- Schuhe mit Dämpfung, auch drinnen.

### Viel Erfolg – dein AsVIVA-Team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen  
office@asviva.de · +49 2133 868812 · [www.asviva.de](http://www.asviva.de)

Dieser Trainingsplan dient der allgemeinen Information und ersetzt keine medizinische Beratung. Bitte hole vor Trainingsbeginn im Zweifel ärztlichen Rat ein – besonders bei Vorerkrankungen, Verletzungen oder längerer Trainingspause. Das Training erfolgt auf eigene Verantwortung.