

Der richtige Plan für Dein Lauftraining

Als Laufanfänger ist es gar nicht so leicht, den richtigen Einstieg ins Lauftraining zu finden. Häufig ist das Lauftempo zu Beginn viel zu hoch. Mit folgender Strategie startest Du sicher ins Lauftraining und kannst Deine Leistung nach und nach verbessern.

Folgendes Beispiel lässt sich für unterschiedliche Leistungsbereiche entsprechend anpassen

 **WIE FIT BIST DU?**
MACH DEN TEST UNTER
WWW.TRAININGSPLATZ24.DE



Niveau

Einsteiger



Ziele

- längere Strecke durchgehend laufen
- Grundlagenausdauer verbessern
- gesunde Laufgewöhnung für den Bewegungsapparat
- Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems



Training

Warm-Up: 10:00 min schnelles Gehen (10:00 min/km)

Hauptteil: 10x

2:30min langsames Laufen (8:00 min/km)

2:30min schnelles Gehen (10:00 min/km)

Cool-Down: 5:00 min schnelles Gehen (10:00 min/km)



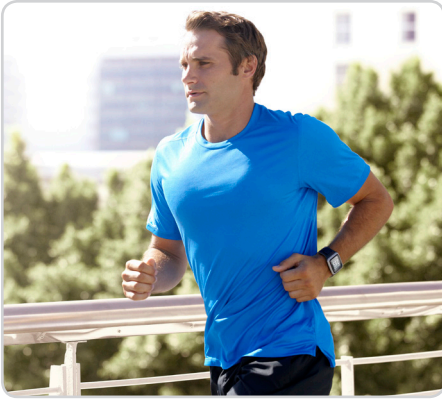
Tipps

- am Anfang lieber zu langsam als zu schnell laufen
- auf gleichmäßige Atmung achten
- Tempo regelmäßig kontrollieren
- Tempo an Anstiegen entsprechend reduzieren



Progression

- Pausen verkürzen
- Tempo erhöhen
- Trainingsdauer verlängern



Der richtige Plan für Dein Lauftraining

Wenn Du schon einige Erfahrung im Lauftraining hast und regelmäßig trainierst, dann solltest Du folgende Einheit unbedingt in Dein Training einbauen. Mit beschriebener Strategie verbesserst Du effektiv Deine Tempohärte.

Folgendes Beispiel lässt sich für unterschiedliche Leistungsbereiche entsprechend anpassen



WIE FIT BIST DU?
MACH DEN TEST UNTER
WWW.TRAININGSPLATZ24.DE



Niveau

Fortgeschrittener



Ziele

- Tempohärte verbessern
- Laktattoleranz erhöhen
- schnelle Umstellung der Lauftechnik



Training

Warm-Up: 10:00 min lockeres Laufen (6:30 min/km)

Hauptteil: 6x

6:00 min Tempolauf (4:15 min/km)

3:00 min lockerer Lauf (6:00 min/km)

Cool-Down: 10:00 min Regenerationslauf (7:15 min/km)



Tipps

- das Lauftempo muss an die eigene Leistungsfähigkeit angepasst werden. Die Tempophasen sollten anstrengend aber nicht ausbelastend sein
- in den lockeren Laufphasen sollten sich Herzfrequenz und Atmung deutlich beruhigen können



Progression

- Pausen verkürzen
- Geschwindigkeit der Tempoläufe erhöhen
- Tempoverschärfung mit Bergauflaufen kombinieren
- Geschwindigkeit der lockeren Laufphasen erhöhen



Der richtige Plan für Dein Lauftraining

High Intensity Training (HIT) ist in aller Munde und findet sich inzwischen in vielen Trainingsplänen. Diese Art des Trainings ist zum einen sehr effektiv, sollte andererseits aber stets bewusst und dosiert eingesetzt werden.

Folgendes Beispiel lässt sich für unterschiedliche Leistungsbereiche entsprechend anpassen



WIE FIT BIST DU?
MACH DEN TEST UNTER
WWW.TRAININGSPLATZ24.DE



Niveau

Profi



Ziele

- großer Leistungszuwachs trotz hohem Leistungsniveau
- gute Lauftechnik bei hohen Geschwindigkeiten
 - vermehrter Armeinsatz
 - aktiver Vorfußabdruck und Hüftstreckung



Training

Warm-Up: 10:00 min lockeres Laufen (6:30 min/km)
Laufschule und Koordinationsübungen

Hauptteil: 12x (*nach jeweils 3 Durchgängen 2:00 min Gehpause)
30 sek lockerer Lauf (6:00 min/km)
30 sek schneller Tempolauf (4:00 min/km)
10 sek maximales Tempo (2:30 min/km)*

Cool-Down: 10:00 min Regenerationslauf (7:15 min/km)



Tipps

- die intensive Phase schnellstmöglich Laufen um größtmögliche Trainingseffektivität zu erreichen
- Training max. 1-2x pro Woche durchführen
- nach spätestens 6-8 Wochen HIT-Pause einlegen



Progression

- Pausen verkürzen und nicht deren Intensität erhöhen
- mehr Durchgänge absolvieren