

Laufeinstieg leicht gemacht!

Anfänger:

Am leichtesten tut sich der Laufeinsteiger mit einem exakten Trainingsprogramm (siehe Kasten), das der Ausdauer planmäßig auf die Sprünge hilft. Bei einem Lauftraining nach dem Prinzip „Einfach drauflos“ bleibt die Effektivität des Trainings oft allzu schnell auf der Strecke. Mit herkömmlichen Trainingsprogrammen können Laufanfänger allerdings wenig anfangen; entweder sind sie unverständlich oder viel zu ambitioniert angelegt. Deshalb ist der erste Schritt zum regelmäßigen Lauftraining auch der schwerste: Wer mit dem Laufen beginnt, sollte sich über seinen Leistungsstand im Klaren sein. Leider lässt sich die individuelle Leistungsfähigkeit nicht schätzen, man muss sie testen. **Am Anfang steht eine Art Leistungstest: Laufen Sie so langsam wie möglich so lange wie möglich.** Konnten Sie zwei Minuten am Stück laufen? Dann sind Sie in etwa genauso fit wie die Hälfte der deutschen Bevölkerung. Konnten Sie tatsächlich 15 Minuten am Stück laufen? Dann sind Sie kein „blutiger Anfänger“ mehr und können innerhalb von zwölf Wochen mehr als nur ein 5-km-Durchschnittsniveau erreichen.

Übrigens: Der beste Einstieg ins Laufen ist das Gehen. 30 Minuten zügiges Gehen sollten auch für unsporthliche Menschen (oder Übergewichtige) nach wenigen Tagen kein Problem sein. Dieses Programm dient in den ersten Trainingswochen als Einstieg in eine regelmäßige Laufbelastung. Aus dem Gehen wird in Schritt zwei eine Kombination aus Gehen und Laufen (da steigt unser Zehn-Wochen-Plan ein). Das „Laufen mit Pausen“ bringt schnell den Effekt, den sich Laufeinsteiger von der Sportart eigentlich versprechen: Sie kommen voran, legen eine Strecke zurück, die sie sich vor einigen Wochen noch nicht zugemutet hätten. Sicher werden bei einer 20-minütigen Geh-/Laufbelastung noch keine Unmengen von Endorphinen freigesetzt, aber das Hochgefühl, das sich in etwa mit den Gedanken beschreiben lässt „Leute, ich spüre, dass ich etwas für meinen Körper getan habe“, setzt unter der anschließenden Dusche schon nach den ersten Laufeinheiten unweigerlich ein. Und das Beste: Beim Laufen wird enorm viel mehr Energie (Kalorien) verbraucht als beim Gehen. Die Pfunde können schon nach wenigen Tagen, in Verbindung mit einer Ernährungsumstellung, purzeln.

Laufeinstieg Tag für Tag - der Plan

Blutige Anfänger

Sie sind ein blutiger Laufanfänger (evtl. übergewichtig) und können gerade einmal eine Minute am Stück laufen? Beginnen Sie mit 20-30 min strammes Gehen und das 3 x pro Woche ca. 1 Monat lang.

1. Woche

Mo, Mi, Sa 3 min G, 1 min L, 3 min G, 1 min L, 3 min G, 1 min L, 3 min G, 1 min L, 3 min G, 1 min L

2. Woche

Mo, Mi, Sa 4 min G, 2 min L, 4 min G, 2 min L, 4 min G, 2 min L, 4 min G, 2 min L

3. Woche

Mo, Mi, Sa 4 min G, 3 min L, 4 min G, 3 min L, 4 min G, 3 min L, 4 min G, 3 min L

4. Woche

Mo, Mi, Sa 3 min G, 3 min L, 3 min G, 3 min L, 3 min G, 3 min L, 3 min G, 3 min L, 3 min G, 3 min L

5. Woche

Mo, Mi, Sa 3 min G, 4 min L, 3 min G, 4 min L, 3 min G, 4 min L, 3 min G, 4 min L, 3 min G, 4 min L

6. Woche

Mo, Mi, Sa 3 min G, 6 min L, 3 min G, 6 min L, 3 min G, 6 min L, 3 min G, 6 min L, 3 min G, 6 min L

7. Woche

Mo, Mi, Sa 3 min G, 8 min L, 3 min G, 8 min L, 3 min G, 8 min L, 3 min G, 8 min L, 3 min G, 8 min L

8. Woche

Mi, Sa 2 min G, 10 min L, 2 min G, 10 min L, 2 min G, 10 min L, 2 min G, 10 min L

9. Woche

Mi, Sa 2 min G, 12 min L, 2 min G, 12 min L, 2 min G, 16 min L

10. Woche

Mi, Sa 2 min G, 18 min L, 2 min G, 18 min L

Ziel:

5 km im langsamen Lauftempo

Sportlicher Einsteiger

Sie sind sportlich, normalgewichtig, haben aber keinerlei Lauferfahrung?

1. Woche

Mo, Mi, Sa 5 min L, 3 min G, 5 min L, 3 min G, 5 min L, 3 min G, 5 min L, 3 min G

2. Woche

Mo, Mi, Sa 7 min L, 3 min G, 7 min L, 3 min G, 7 min L, 3 min G

3. Woche

Mo, Mi, Sa 8 min L, 2 min G, 8 min L, 2 min G, 8 min L, 2 min G

4. Woche

Mo, Mi, Sa 9 min L, 2 min G, 9 min L, 2 min G, 9 min L, 2 min G

5. Woche

Mo, Mi, Sa 9 min L, 1 min G, 9 min L, 1 min G, 9 min L, 1 min G

6. Woche

Mo, Mi, Sa 12 min L, 2 min G, 12 min L, 2 min G

7. Woche

Mo, Mi, Sa 15 min L, 2 min G, 15 min L

8. Woche

Mi, Sa 18 min L, 2 min G, 18 min L

9. Woche

Mi, Sa 20 min L, 2 min G, 20 min L

10. Woche

Mi, Sa 26 min L, 2 min G, 14 min L

Ziel:

5 km in ca. 35 min

G= Gehen
L = Laufen