

LAUF-ABC

Mit den folgenden Übungen trainieren Sie Ihren Laufstil und können dadurch Ihr Tempo steigern. Sie sollten das Lauf-ABC einmal in der Woche ausführen: Nach einem kurzen Warmlauf jede Übung 2 bis 3 mal über 30 m wiederholen.

Anfersen

Heben Sie die Fersen beim langsamen Laufen betont Richtung Gesäß an. Die Knie bleiben unten, der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt.



Kniehebelauf

Heben Sie die Knie beim langsamen Laufen betont an, bleiben Sie mit dem Oberkörper aufrecht. Wichtig: Strecken Sie die Knie-, Hüft- und Fußgelenke des Abdruckbeines vollständig durch.

Seitgalopp

Laufen Sie federnd und hopsend seitlich. Ziehen Sie das Bein nur nach, nicht kreuzen. Lassen Sie die Arme dabei vorne über Kreuz pendeln. Führen Sie die Übung in beiden Laufrichtungen durch.



Hopserlauf

Machen Sie lockere, wechselseitige Schritt-Sprünge nach vorwärts oben. Wichtig ist der Fußballenabdruck und Kniehub. Unterstützen Sie mit den Armen die Bewegung durch kräftiges gegengleiches Schwingen.

10 KM-TRAININGSPLAN – IN 60 MIN ANKOMMEN

Die Trainingstage sind variabel, dazwischen sollte aber immer ein Pausentag liegen.

1. Woche		
Di:	40 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	10 min EL; IV: 4 x 400 m in 2:15 min mit je 2 min TP, 10 min AL	☐
Sa:	70 min LDL	☐
2. Woche		
Di:	50 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	10 min EL; IV: 5 x 400 m in 2:15 min mit je 2 min TP, 10 min AL	☐
Sa:	80 min LDL	☐
3. Woche		
Di:	50 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	TL 5 km in 6:00 min/km	☐
Sa:	90 min LDL	☐
4. Woche		
Di:	30 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	45 min DL mit FS	☐
Sa:	60 min LDL	☐
5. Woche		
Di:	40 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	10 min EL; IV: 6 x 400 m in 2:15 min mit je 2 min TP, 10 min AL	☐
Sa:	80 min LDL	☐
6. Woche		
Di:	50 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	10 min EL, IV: 3 x 1000 m in je 5:45 min, dazwischen 3 min TP, 10 min AL	☐
Sa:	90 min LDL	☐
7. Woche		
Di:	60 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	TL 6 km in 6:00 min/km	☐
Sa:	100 min LDL	☐

8. Woche		
Di:	30 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	45 min DL mit FS	☐
Sa:	50 min LDL	☐
9. Woche		
Di:	40 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	10 min EL; IV: 7 x 400m in 2:15 min mit je 2 min TP, 10 min AL	☐
Sa:	80 min LDL	☐
10. Woche		
Di:	50 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	10 min EL, IV: 4 x 1000 m in je 5:45 min, dazwischen 3 min TP, 10 min AL	☐
Sa:	90 min LDL	☐
11. Woche		
Di:	40 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	10 min EL; IV: 8 x 400 m in 2:15 min mit je 2 min TP, 10 min AL	☐
Sa:	60 min LDL	☐
12. Woche		
Di:	50 min DL mit Lauf-ABC	☐
Do:	20 min DL danach 3 Steigerungen	☐
Sa:	Wettkampf 10 km in 60 Minuten	☐
DL	ruhiger Dauerlauf: Atmung leicht wahrnehmbar, Unterhaltung locker möglich	
LDL	langsamer Dauerlauf: Atmung kaum wahrnehmbar, Unterhaltung leicht möglich	
EL	langsames Einlaufen	
IV	Intervalltraining: Wechsel von Belastung (TL) und Entlastung (TP)	
AL	langsames Auslaufen	
TP	Trabpause: locker Traben	
TL	Tempolauf: Atmung deutlich spürbar, kurze Unterhaltung möglich	
FS	Fahrtspiel: spielerisches, dem Gelände angepasstes Wechseln des Tempos	

Titelfoto: Heike Kaufhold

STARTEN
STATT WARTEN

Trainingspläne 5 km und 10 km
für Laufanfänger und Wiedereinsteiger

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM ERFOLG

Laufen ist ein genialer Ausdauersport für Jung und Alt: Man kann ihn überall ausüben, alleine oder in der Gruppe und braucht außer Laufschuhen kein Equipment (wobei wir auch Kurzstreckenläufern schon Funktionskleidung empfehlen – siehe „Lauf-Tipps“).

Die Bewegung macht Spaß, baut Stress ab und verbessert ganz allgemein die Gesundheit: Das Herz-Kreislaufsystem wird angeregt, die Muskeln trainiert, das Immunsystem gestärkt. Und ganz nebenbei schmelzen die Fettpölsterchen. Natürlich stellen sich diese positiven Effekte nur ein, wenn man regelmäßig läuft. Einmal ist keinmal!

Eine tolle Motivation kann die Teilnahme an einem Volks- oder Teamlauf (Firmenlauf, Women's Run) sein. Wichtig ist aber, dass man sich langsam und systematisch darauf vorbereitet. Wer zu viel will, zu schnell startet, kommt nicht weit – und bestimmt nicht locker und entspannt ins Ziel.

In diesem Faltblatt finden Sie einen Trainingsplan für einen 5 km-Lauf mit dem Ziel „Entspannt ankommen“ sowie einen 10 km-Lauf mit der Zielzeit „In 60 Minuten“. Außerdem haben wir Ihnen wichtige Tipps und insbesondere für die 10 km-Läufer Übungen des Lauf-ABCs zusammengestellt.

Tip: Im AOK-Ratgeber-Forum „Fitness und Bewegung“ können Sie jederzeit Fragen an unsere Experten stellen und sich als Mitglied bei „Laufend in Form“ auch individuell coachen lassen. Außerdem finden Sie hier die AOK-Sportpartnerbörse.

Klicken Sie rein: www.aok.de > Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Training!

Ihre
AOK – Die Gesundheitskasse.

LAUF-TIPPS

- Gute Laufschuhe sind das A und O. Sie dienen dem Schutz der Füße vor Außeneinwirkungen – aber noch mehr der Stabilisation der Gelenke und der Dämpfung. Lassen Sie sich immer im Fachgeschäft beraten, wenn möglich mit einer Laufanalyse.
- Grundsätzlich genügt normale Sportbekleidung. Funktionale, atmungsaktive Kleidung ist aber besser, denn sie transportiert Feuchtigkeit von der Haut weg. Mit Laufshirt und -hose, Funktionsunterwäsche (plus Sport-BH für Damen) und Laufsocken sind Sie optimal gekleidet.
- Schlechtes Wetter? Gibt's nicht – nur schlechte Kleidung! Tragen Sie der Witterung angepasste Kleidung im Zwiebellook, also verschiedene Schichten übereinander, aus welchen Sie sich herauschälen können.
- Trinken Sie ausreichend vor einer Trainingseinheit (ca. 0,5 Liter 1 Stunde vor dem Lauf).
- Laufen im Anfängerbereich ist nur von Erfolg gekrönt, wenn der Körper noch ausreichend mit Sauerstoff versorgt wird – lassen Sie es also langsam angehen! Solange Sie sich während dem Laufen noch unterhalten können, ist alles in Ordnung. Kommen Sie stark außer Atem, müssen Sie einen Gang zurückschalten.
- Apropos unterhalten: Beim Laufen mit anderen vergeht das Training viel schneller. Suchen Sie sich Sportpartner! Und wenn Sie alleine laufen: Musik ist für viele der Motivationskick schlechthin. Probieren Sie es aus!
- Bleiben Sie beim Laufen immer locker und verkrampfen Sie nicht. Zu lange Schritte und stark pendelnde Arme sind unökonomisch. Bleiben Sie als Anfänger auf flachen Strecken.
- Sie können die Laufeinheit nicht durchhalten? Kein Problem, legen Sie eine Gehpause ein. Und fassen Sie einen Punkt in naher Ferne ins Auge (Laterne, Kapelle etc.) ab welchem Sie weiter laufen.
- Dehnen Sie nach dem Lauf etwas – das entspannt.

5 KM-TRAININGSPLAN – ENTSPANNT ANKOMMEN

Die Trainingstage sind variabel, dazwischen sollte aber immer ein Pausentag liegen.

1. Woche		
Di:	20 x 1 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Do:	20 x 1 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Sa:	20 x 1 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
2. Woche		
Di:	10 x 2 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Do:	10 x 2 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Sa:	10 x 2 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
3. Woche		
Di:	6 x 3 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Do:	6 x 3 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Sa:	6 x 3 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
4. Woche		
Di:	5 x 5 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Do:	5 x 5 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Sa:	5 x 5 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
5. Woche		
Di:	3 x 8 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Do:	3 x 8 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Sa:	3 x 8 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
6. Woche		
Di:	3 x 10 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Do:	3 x 10 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Sa:	3 x 10 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
7. Woche		
Di:	3 x 12 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Do:	3 x 12 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐
Sa:	3 x 12 min DL mit 1 min GP im Wechsel	☐

8. Woche		
Di:	2 x 15 min DL mit 2 min GP im Wechsel	☐
Do:	2 x 15 min DL mit 2 min GP im Wechsel	☐
Sa:	2 x 15 min DL mit 2 min GP im Wechsel	☐
9. Woche		
Di:	2 x 18 min DL mit 2 min GP im Wechsel	☐
Do:	2 x 18 min DL mit 2 min GP im Wechsel	☐
Sa:	30 min DL	☐
10. Woche		
Di:	30 min DL	☐
Do:	30 min DL	☐
Sa:	35 min DL	☐
11. Woche		
Di:	35 min DL	☐
Do:	35 min DL	☐
Sa:	40 min DL	☐
12. Woche		
Di:	30 min DL	☐
Do:	30 min DL	☐
Sa:	Wettkampf 5 km ganz entspannt	☐

Wiedereinsteiger beginnen in der Trainingswoche, die ihrem aktuellen Leistungsvermögen (3, 5, 8, 10 min Dauerlauf sind schon locker möglich) entsprechen.

DL ruhiger Dauerlauf: Atmung leicht wahrnehmbar, Unterhaltung locker möglich

GP Gehpause