

Be active: Smart Mobility 2.0 - Heidenheimer Stadtlauf: Trainingstipps

Hallo liebe HG-smart runners und alle die es werden wollen,

jetzt ist eine **gute Zeit um draußen aktiv** zu sein! Aufgrund der aktuellen Situation lieber alleine oder mit Geschwistern bzw. Eltern – **nicht in der Gruppe!** Ich habe die Trainingstipps in drei Niveaus zusammengestellt, ihr sollt euch nicht überfordern und vor dem Start absolut fit fühlen. **Wer sich krank fühlt, sollte auf gar keinen Fall laufen!** Wer während des Laufs ungewöhnlich schnell müde wird oder Atemnot verspürt, sollte lieber Pausen einlegen und gehen bzw. das Training ganz abbrechen. Du musst jetzt ganz besonders auf deinen Körper achten und dich nicht überanstrengen. Wer Vorerkrankungen hat, sollte das Training mit seinem Hausarzt absprechen. Folgende Tipps **sehr aufmerksam lesen!!**

Einsteiger: (jedermann/-frau)

insgesamt 15 Kilometer/Woche

- 2-3x pro Woche 30 min. locker joggen, man kann auch Gehpausen machen
- Atmung tief, kurze Schrittlänge: einatmen 4 Schritte (z.B. rechts-links-rechts-links), ausatmen ebenfalls 4 Schritte, Herzfrequenz 70-75%, muss sich ruhig und gleichmäßig anfühlen, immer sehr langsam!!
- Nach 3 Wochen Training eine Trainingseinheit in der Woche auf 40 Minuten ausbauen, es darf auch 10 min. lang schnell gelaufen werden! Alternativtraining zur Ergänzung: Radfahren
- Nach dem Lauf 5-10min dehnen, wichtig (Laftutorials auf youtube)
- **Ziel: nach 4-6 Wochen 5km am Stück durchlaufen; Zielzeit 30 Minuten**

Fortgeschritten: (sportlich, Lauferfahrung)

insgesamt 25-30 Kilometer/Woche

- 3-4x pro Woche, unterschiedliche Tempi von ruhig Dauerlauf (DL I) bis Tempolauf (DL II bis Schwellenlauf)
- Die Einheiten müssen jetzt gut aufeinander abgestimmt sein, d.h. eine Trainingseinheit fordernd, die nächste Einheit muss sich wieder ganz leicht anfühlen! Dieser Grundsatz ist sehr wichtig, denn euer Körper muss sich erholen (Regeneration!) Wenn ihr nur harte Einheiten lauft, dann ist der Körper bald am Ende und der Trainingseffekt lässt nach. Ihr werdet euch nicht verbessern! Tempolauf: sehr schnelle Atmung (tief, bewusst)
- 1xDL über 8-10km, 1x5km ganz ruhig und sehr langsam, 1x 2km einlaufen-anschließend 3-4km Tempolauf-2km auslaufen, (1x 4km sehr ruhiger Lauf), immer nach den Läufen 10 min. dehnen.
- Wenn ihr gerne schnell unterwegs seid, könnt ihr den Tempo- Schwellenlauf auch ab der 3. Woche durch Intervall-Training ersetzen, z.B. 5x 1000m oder 10x400m mit 2 bzw. 1 Minute Pause (flache Strecke!)
- **Ziel: in 6-8 Wochen 5 km unter 23min oder 10km unter 50 min**

Laufprofi: (seit 2-3 Jahren Läufer mit Wettkampferfahrung)

40-50 Kilometer/Woche

- 5 Trainingseinheiten die Woche, wechselnde Anforderungen, flache (auch Bahn)und hügelige Strecken, Sprints/lange Läufe/Fahrtspiel (dynamisch), alle Trainingsbereiche und Trainingsmethoden, z.B. typische Trainingswoche:
- 1x DL 10-12km, 1x6km leicht, 1xIntervalle 5x1000m in 4:00min/km und 1min Pause – oder 10-12x400m in 86sec und dazwischen 1min. Pause, 1x Reg. 6km leicht, 1x Longjog ruhig bis 18km. Nach den harten Einheiten (z.B. Intervalle und lange Läufe immer 1 Tag Pause einhalten!) Vor dem Intervalltraining stets Ein- und Auslaufen! Anschließend das Dehnen nicht vergessen!!
- Ihr könnt dieses Training auch von Woche zu Woche ausbauen und erst mit 4 Einheiten pro Woche starten und nach und nach Länge und Tempo der Einheiten erhöhen. Vorsicht mit der Dossierung!!
- **Ziel: Stadtlauf HDH 10km unter 42 min., Podestplätze! Vorbereitung 3 Monate**

Wenn noch Fragen offen sind oder ihr zu den Eliteläufern zählt, dürft ihr mir gerne mailen!

Herzlichst
Herr Kartaly