

Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit mit Laufen:

Langsam angehen

Es geht nicht darum, dass Du nach dem Laufen völlig erschöpft bist. Laufen ist ein Sport zum Wohlfühlen. Es gibt nur ein „zu schnell“ und kein „zu langsam“.

Pausen einhalten

Halte Dich an die Pausen im Trainingsplan. Nur so kann sich Dein Körper an die sportliche bEtätigung gewöhnen.

Laufen ohne zu schnaufen

Ein Anfängerfehler: zu schnelles Laufen. Doch „viel hilft viel“ ist das falsche Rezept beim Laufen. Du überforderst Dich, wirst müde. und verlierst die Lust. Laufe stets so, dass Du Dich noch in ganzen Sätzen unterhalten kannst/könntest. Nur nicht aus der Puste kommen ...

Optimales Training

60 – 70 % der maximalen Herzfrequenz zur Aktivierung des Fettstoffwechsels

70 – 85 % der maximalen Herzfrequenz zur Verbesserung der Fitness

Maximale Herzfrequenz: 220 (Frauen: 226) minus Lebensalter

Vor Aufnahme des Ausdauertrainings sollte unbedingt ein medizinischer Check-Up bei einem Arzt durchgeführt werden, um evtl. Erkrankungen (z.B. des Herz-Kreislaufsystems) und/oder Medikamente berücksichtigen zu können.

Hier findest Du eine Laufprogramm für Einsteiger

Laufeinsteiger sollten 3x pro Woche trainieren und dazwischen jeweils ein bis zwei Ruhetage einlegen. *Ein idealer Trainingsrhythmus ist: Dienstag, Donnerstag und Samstag!*

1. Woche

10x 1 Minute laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

05x 1 Minute und 2 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute Gehpause dazwischen

10x 2 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

2. Woche

05x 2 Minuten und 3 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute Gehpause dazwischen

10x 3 Minute laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

05x 3 Minuten und 5 Minuten laufen im Wechsel mit 1 Minute Gehpause dazwischen

3. Woche

06x 5 Minute laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

5 Minuten, 10 Minuten, 05 Minuten und 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

03x 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

4. Woche

10 Minuten, 15 Minuten und 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

15 Minuten, 10 Minuten und 15 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

03x 15 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

5. Woche

10 Minuten, 20 Minuten und 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

10 Minuten, 25 Minuten und 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

10 Minuten, 30 Minuten und 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

6. Woche

5 Minuten und 40 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

10 Minuten, 30 Minuten und 10 Minuten laufen mit 1 Minute Gehpause dazwischen

50 Minuten Dauerlauf