



FIT UND XUND #8

VOM LAUFEINSTEIGER ZUM LÄUFER

Wärmere Temperaturen sind oft Motivation, mit dem Laufen zu beginnen. Im Internet und in Laufzeitschriften finden sich viele Trainingspläne für Einsteiger, meistens sind drei Trainingseinheiten pro Woche vorgeben. So durchzustarten, macht sicher Sinn, wenn Sie noch diesen Sommer an einem Wettkampf teilnehmen möchten.

Sie waren bisher aber eher ein Sportmuffel, vielleicht etwas übergewichtig und können nur eine Minute am Stück laufen? Sie wollen mit dem Laufen beginnen, weil Sie etwas für ihr Herz, für Ihre Muskulatur für Ihr Wohlbefinden tun wollen? Wollen Sie wirklich von Null auf Drei? Die Schreibende hat die Erfahrung gemacht, dass das nur ein kleiner Teil der Laufeinsteiger wirklich schafft. Anfangs mag die Euphorie noch gross sein, doch bereits in der vierten, fünften Woche fällt eine Trainingsein-

heit weg; vielleicht regnet es ja gerade, oder man hat niemanden, der auf die Kinder aufpasst. Im Nachhinein führt das aber wieder zur Unzufriedenheit, weil man den Plan nicht geschafft hat.

Darum empfehle ich Laufeinsteigern ohne jegliche Erfahrung mit zwei Einheiten pro Woche zu starten. Wählen Sie zwei fixe Tage mit mindestens einem Tag Pause dazwischen. Das könnte für die ersten drei Monate wie folgt aussehen:

1. Woche
20 Min. zügiges Gehen

2. Woche
25 Min. zügiges Gehen

3. Woche
5x1 Min. langsam Laufen und abwechselnd 3 Min. langsames Gehen

4. Woche
4x2 Min. langsames Laufen und 4 Min. langsames Gehen

5. Woche
5x2 Min. langsames Laufen und 3 Min. langsames Gehen

6. Woche
5x3 Min. langsames Laufen und 3 Min. langsames Gehen

7. Woche
4x 4 Min. langsames Laufen und 3 Min. langsames Gehen

8. Woche
5x 4 Min. langsames Laufen und 2 Min. langsames Gehen

9. Woche
4x 5 Min. langsames Laufen und 2 Min. langsames Gehen

10. Woche
4x 5 Min. langsames Laufen und 2 Min. zügiges Gehen

11. Woche
4x 5 Min. langsames Laufen und 2 Min. langsames Gehen

12. Woche
5 km absolvieren mit abwechselnd 5 Min. langsames Laufen und 2 Min. Gehen



Spontanes Aufwärmen am Wylandlauf (Schnupperlauf).

Sie haben zwischendurch Lust auf ein drittes Ausdauer-Training?

– Bauen Sie an einem zusätzlichen Tag 30 Min. zügiges Gehen oder Nordic Walking ein.

– Machen Sie ein Intervalltraining mit dem Fahrrad. Z.B. 5x5 Min. zügig und 2 Min. langsam fahren

Sie wollen nach diesen 12 Wochen weiter machen oder starten doch schon etwas fitter? Dann bauen Sie die Lauflängen stetig aus und verkürzen Sie die Gehpausen.

Nach dem Laufen sollten Sie immer Ihre Muskeln dehnen. Dies hilft dem Körper umzuschalten von «Aktivität» auf «Regeneration». Mit Stretching werden Verhärtungen oder gar Verkürzungen der Muskulatur vorgebeugt und es leitet den Stoffwechsel ein.

Viel Spass dabei wünscht Ihnen

Gaby Bächtold, ABC Fitness, Rheinau