



Das
Fundament
für deinen
Erfolg.



RUNNING PERFORMANCE

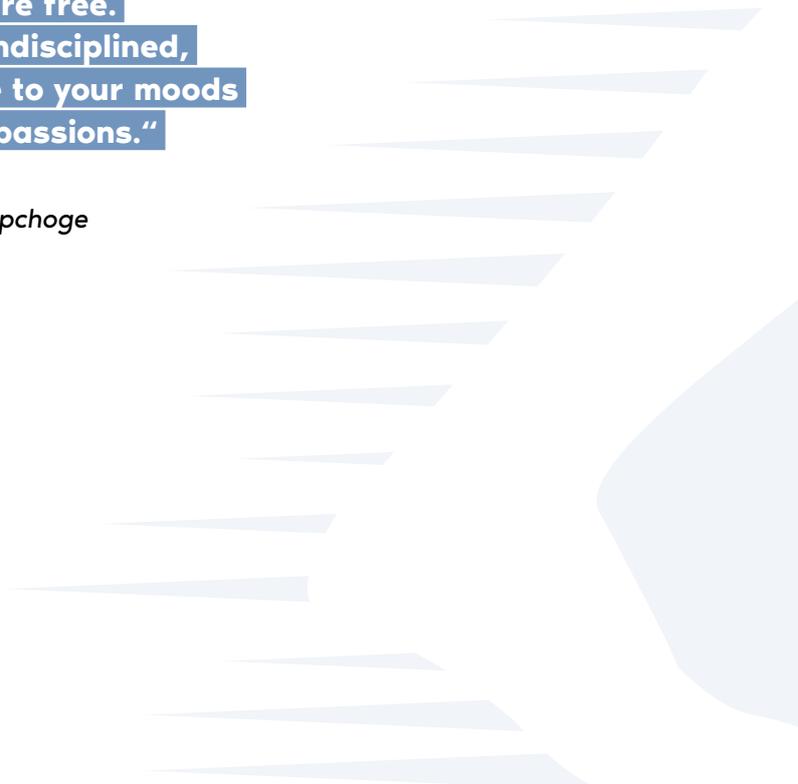
Der Leistungsbooster
zur Erreichung deiner
läuferischen Ziele.

END
SPURT
LAUFCOACHING



**„Only the disciplined ones
in life are free.
If you are undisciplined,
you are a slave to your moods
and your passions.“**

Eliud Kipchoge



Inhaltsverzeichnis



Einleitung	4
Die Grundlagen für deine Erfolge	5
Deine Ist-Situation	13
Deine Ziel-Situation	16
Trainingsmethoden	24
Trainingsbooster	35
Motivation	42
Der große Tag	46
Dein Erfolg wartet	51
Häufig gestellte Fragen	52
Abschlussworte	55



Einleitung



Zuerst einmal möchte ich dir gratulieren. Gratulieren dazu, dass du dich für diesen Booster zur Erreichung deiner Laufziele entschieden hast. Mit diesem umfangreichen Wissen, wirst du garantiert dazu in der Lage sein, deine läuferischen Ziele endlich zu erreichen.

Spaß und Freude an der Bewegung. Das ist genau der Grund warum viele mit dem Laufen begonnen haben. Oft bereits im Kindesalter und dann über die Jahre so weiter und man ist nicht mehr davon „losgekommen“. Doch so schön das Laufen auch ist, es kann auch enorm anstrengend sein, deprimierend und sehr viel Überwindung kosten. Genau an solchen Tagen heißt es sich doppelt so viel zu motivieren, die Schuhe zu schnüren und sich vor die Haustüre zu bewegen.

Das gilt nicht nur für Anfänger, sondern genauso für ambitionierte Hobbyläufer und Profiläufer. Jeder hat mit den selben „Problemen“ zu kämpfen.

- ✗ Man ist gerade gut im Training und schon kommt einem eine Verletzung oder eine Krankheit in die Quere und macht alles zu Nichte.
- ✗ Oder man bereitet sich so hart auf einen Wettkampf vor und die gewünschte Leistung bleibt am Wettkampftag dann aus.
- ✗ Der Trainingsplan sieht so gut aus, doch leider verfehlt er seine Wirkung.
- ✗ Die Motivation bleibt an vielen Tagen aus und man kann sich nicht dazu aufraffen die Trainingseinheiten zu absolvieren.
- ✗ Durch eine Krankheit fällt man mit der Leistung zurück und weiß nicht mehr wo man in das Training einsteigen sollte.
- ✗ Kurz vor dem Wettkampf macht sich eine leichte Erkältung bemerkbar: Sollte man jetzt trotzdem antreten oder besser doch nicht?
- ✗ Egal wie man trainiert, man ist immer wieder verletzt und die Motivation geht flöten.

Diese und viele weitere Probleme stehen für Läufer an der Tagesordnung. Genau aus diesem Grund ist es Wichtig die Grundlagen des Laufens zu kennen, den Trainingsaufbau zu verstehen und diese Probleme und Hindernisse so gut wie möglich aus dem Weg zu schaffen.

Das schafft man nicht indem man nur daran glaubt oder hofft es stellt sich eine Besserung ein. Nein! Dafür muss man hart arbeiten und an der aktuellen Situation etwas ändern.

„Wer ständig die gleichen Dinge auf die selbe Weise tut, der kann keine anderen Ergebnisse erwarten.“

Es ist erstaunlich wie viele Läufer das grundsätzlich wissen aber nicht beherzigen. Klar, ein Läufer liebt es zu laufen und er kann gar nicht genug davon bekommen. Doch wenn er ständig verletzt ist muss er der Ursache auf den Grund gehen. Vielleicht liegt es an den Schuhen, an der falschen Lauftechnik oder an der fehlenden Muskulatur. Könnte die ein oder andere Kräftigungseinheit dabei helfen Verletzungen vorzubeugen? Fehlt es an Abwechslung im Training?

Aber jetzt genug der negativen Worte und Probleme. Ja sie sind wichtig und gehören angesprochen denn wir Läufer stehen fast alle in der ein oder anderen Situation vor diesen Problemen. Doch dieser Leitfaden sollte dir Positives vermitteln. Und zwar jede Menge Wissen das du brauchst um deinen Erfolgen endlich näher zu kommen.

Also lass uns gleich loslegen. Ich wünsche dir viel Spaß mit diesem Booster und ganz viel Erfolg bei der Erreichung deiner Ziele.

Dein Laufcoach
Patrick Pöschl

Die Grundlagen für deine Erfolge



Dieser Ratgeber für die Erreichung deiner läuferischen Ziele richtet sich an Anfänger genauso wie an ambitionierte und bereits sehr fortgeschrittene Läufer. Da Laufen wohl zu den auf den ersten Blick einfachsten Sportarten überhaupt gehört, wird häufig unterschätzt was es trotz allem zu beachten gilt.

DESHALB FANGEN WIR GANZ VON VORNE AN.

Eine Leistungssteigerung bedarf des richtigen Trainings zur richtigen Zeit. Nur wenn die Trainingsreize richtig gesetzt sind, kann man seine Leistung verbessern. Dazu gehört aber auch die Regeneration die einen großen Baustein darstellt. Denn die Leistungsverbesserung findet nicht im Training statt, sondern in der Pause. In dieser Zeit finden die wichtigen Vorgänge statt, die deinen Körper Anpassungen vornehmen lassen. Ganz einfach ausgedrückt kann man sich das so vorstellen: Du gehst laufen

und trainierst Intervalle. Diese sind sehr hart und bringen dich nahe an die Grenze deiner Leistungsmöglichkeiten. Jetzt bekommt der Körper das Signal: ohje, das war seh hart. Damit das nicht noch einmal passiert müssen wir den Körper stärken und darauf vorbereiten.

Das ist jetzt natürlich ganz einfach dargestellt. Doch im Prinzip funktioniert das Ganze so. Das Training baut also darauf auf, verschiedene Trainingsreize zur richtigen Zeit zu setzen und deinem Körper die Zeit zu geben sich an diese Reize anzupassen.

Deshalb musst du am Anfang wissen wie du überhaupt trainieren solltest. Hier empfiehlt es sich sein Training nach den Pulsbereichen zu gestalten.

Die Grundlagen für deine Erfolge



TRAINING NACH PULS

Das Lauftraining nach Puls hat sich in den letzten Jahren als optimale Trainingsmethode herausgestellt. Vor allem bei Anfängern stellt dies eine geeignete Methode dar, um sich nicht zu über- bzw. unterfordern. Aber nicht nur „Anfänger“ trainieren nach dieser Methode, auch Profisportler etc. trainieren danach. Hierfür ist es wichtig seine verschiedenen Pulsbereiche zu kennen um das Training optimal ausrichten zu können.

DER RUHEPULS

Der Ruhepuls stellt die Herzfrequenz im Ruhemodus, also ohne jegliche körperliche Belastung dar. Dieser ist je nach Alter, Geschlecht, Fitnesszustand unterschiedlich. Bei untrainierten Personen liegt dieser meist zwischen 70-80 Schlägen pro Minute. Bei sehr trainierten Sportlern ist dieser in der Regel unter 50 Schlägen, oft auch nur knapp über 30 Schlägen pro Minute. Im Durchschnitt kann man sagen, je besser jemand Ausdauertrainiert ist, desto niedriger ist der Ruhepuls.

DER MAXIMALPULS

Das Gegenteil des Ruhepulses stellt der Maximalpuls dar. Dies ist die maximal zu erreichende Herzfrequenz. Dieser ist auch je nach Alter, Geschlecht und Fitnesslevel unterschiedlich. Ein sehr trainierter Athlet kann eine höhere, maximale Herzfrequenz erreichen als untrainierte Personen. Mit zunehmendem Alter nimmt jedoch auch die maximal zu erreichende Herzfrequenz ab. Trainieren kann man die maximale Herzfrequenz aber nicht!



Übersicht eines Trainingslaufes zur Darstellung der Pulsbereiche.

WIE KANN MAN DIE MAXIMALE HERZFREQUENZ FESTSTELLEN?

Hierfür gibt es verschiedene Möglichkeiten. Neben dem sogenannten „Leistungstest“ auf einem Laufband oder Ergometer kann man diesen mit einer Pulsuhr oder einer einfachen Formel errechnen. Eine genaue Berechnung erreicht man nur mit einem Leistungstest. Dies ist aber meist erst als sehr ambitionierter Läufer oder Profiläufer notwendig. Im normalen Amateurbereich reicht die „Faustformel“ dafür.

DIE BERECHNUNG DES MAXIMALPULSES

Als Faustformel kann man folgende Berechnung durchführen: $220 - \text{Lebensalter}$



Die Grundlagen für deine Erfolge

DIE PULSBEREICHE

% des Maximalpulses	Belastungszone	Trainingsbereich	Beschreibung
50% - 60 %	Gesundheitszone	REKOM (Regeneration & Kompensation)	Stärkung Herz-Kreislauf-System, ideal für Anfänger
60 % - 70 %	Fettstoffwechselzone	GA 1 (Grundlagenausdauer-Training 1)	Maximale Verbrennung von Kalorien aus Fett, Stärkung Herz-Kreislauf-System, Verbesserung Fitness
70 - 80%	Aerobe Zone	GA 1/2 (Grundlagenausdauer-Training 1 bis 2)	Verbesserung Atmung & Kreislauf, ideal zur Steigerung der Ausdauer
80 - 90%	Aerobe bis Anaerobe Zone	GA 2 (Grundlagenausdauer-Training 2)	Körper kann Sauerstoffbedarf nicht mehr decken, Leistungssportler trainieren kurzfristig in diesem Bereich für max. Leistungszuwachs
90 - 100%	Wettkampfspezifische Ausdauerzone	WSA (Wettkampfspezifisches Ausdauer-Training)	Körper kann Sauerstoffbedarf nicht mehr decken, Annäherung an den Maximalpuls, zB.: Kurzintervalle

BERECHNUNG DEINER INDIVIDUELLEN PULSBEREICHE

Anhand der Tabelle und Darstellung der Trainingsbereiche gilt es jetzt zuerst deinen Maximalpuls zu berechnen und darauf aufbauend deine Pulsbereiche.

Maximal-Puls:

als Faustformel: $220 - \text{Lebensalter}$

REKOM:

50% - 60% des Maximalpulses

GA1:

60% - 70% des Maximalpulses

GA1/2:

70% - 80% des Maximalpulses

GA2:

80% - 90% des Maximalpulses

WSA:

90% - 100% des Maximalpulses



Die Grundlagen für deine Erfolge

BITTE NICHT ERSCHRECKEN

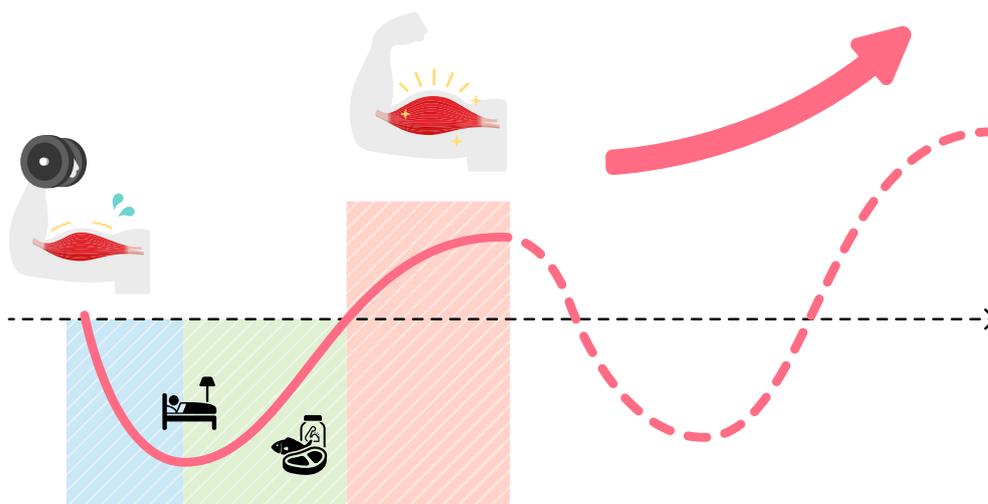
Perfekt. Jetzt bist du deinem optimalen Training einen großen Schritt näher gekommen. Viele werden jetzt wahrscheinlich erschrecken und sagen. Was? In so einem niedrigen Pulsbereich kann ich nicht laufen, da muss ich ja gehen! Ich weiß das ist manchmal hart, aber nur wer sich an diese Pulsbereiche hält wird langfristig Erfolg haben. Hier heißt es Ruhe bewahren und auf die Leistungsentfaltung zu vertrauen. Einer der häufigsten Fehler ist nämlich zu schnelles Laufen. Das heißt es wird im Training meist viel zu schnell, also in zu hohen Pulsbereichen trainiert und es fehlen dann die so wichtigen Grundlagen die für intensivere Trainingseinheiten wichtig sind. Schnell dein Puls bei größerer Belastung zu schnell in die Höhe und die Bandbreite von deinem Rekom-Bereich zum Maximalpuls ist zu niedrig, schaffst du es nicht ordentlich Leistungen zu erzielen.

DOCH WAS BRINGT MIR DIESES WISSEN JETZT UND WIE SOLLTE MEIN TRAINING AUFGEBAUT SEIN?

Mit diesem Wissen ist der Grundstein für ein erfolgreiches Training gelegt. Du weißt jetzt, dass es darum geht Trainingsreize zur richtigen Zeit richtig zu setzen und die Regeneration nicht zu vernachlässigen. Zudem hast du gelernt, dass es wichtig ist im Training nicht ständig zu schnell unterwegs zu sein und du in den richtigen Pulsbereichen zu trainieren musst.

DIE SUPERKOMPENSATION

Also lass uns jetzt etwas tiefer in das Training einsteigen. Den Vorgang von Reizsetzung, Regeneration und anschließender Leistungsverbesserung nennt man Superkompensation. Anhand der folgenden Grafik siehst du, wie das im Idealfall aussehen sollte.



Darstellung der Superkompensation vom Trainingsreiz, über die Regeneration hin zur anschließenden Leistungsverbesserung.

Die Grundlagen für deine Erfolge



Zuerst kommt das Training, also die Reizsetzung. Anschließend erfolgt die Regeneration anhand von ausreichend Schlaf und guter Ernährung. In dieser Zeit passt sich der Körper der erhöhten Belastung an und erreicht ein höheres Niveau. Bei einer erneuten Reizsetzung ist deine Leistung dann bereits gesteigert und du bist bereit, ein weiteres, höheres Level zu erreichen.

SO EINFACH IST ES LEIDER NICHT

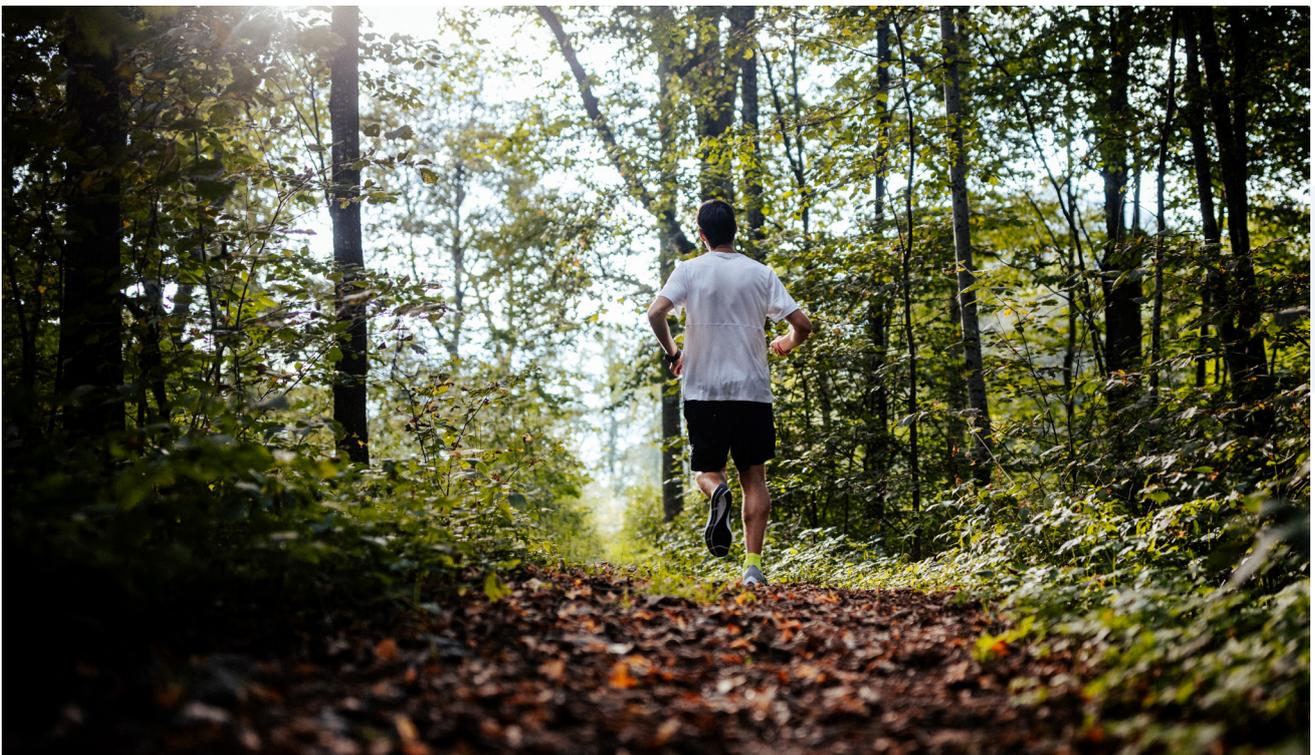
Doch leider ist es nicht so einfach wie es in der Theorie klingt. Der Körper reagiert nämlich nicht immer gleich und ist ganz individuell. Zudem braucht er immer wieder neue Reize um eine weitere Anpassung vorzunehmen. Denn genau hier liegt der Fehler. Ein Läufer der ständig die selbe Runde im selben Tempo absolviert wird sich kaum verbessern. Hier bedarf es Abwechslung und vieler unterschiedlicher Reiz-

setzungen um eine Leistungssteigerung zu erreichen.

Der Körper kann jedoch nicht nur ständig auf Vollgas funktionieren. Es braucht wie bereits erwähnt die Grundlagen aus denen der größte Teil des Trainings bestehen sollte. In deiner Trainingsplanung kommen dann die zusätzlichen Tempoeinheiten die für eine Leistungsanpassung sorgen sollten. Hier kommt es auf den richtigen Umfang, die richtige Intensität und das richtige Timing an. Passen diese Parameter, dann wird sich deine körperliche Leistung verbessern.

DIE TRAININGSZUSAMMENSETZUNG

Den absoluten Hauptanteil an deinem Training stellt der Dauerlauf dar. Dieser ist für deine Grundlagen-ausdauer entscheidend. Den Dauerlauf kann man wie in den Pulsbereichen (den Trainingsbereichen)





Die Grundlagen für deine Erfolge

aufgezeigt weiter einteilen. GA 1, GA 1/2 und GA2. Hier sind die Pulsbereiche von 60 % - 90 % möglich, wobei alles über 80 % mit Bedacht eingesetzt werden muss. Ziel des Grundlagentrainings ist es, durch den richtigen Einsatz, Lafeinheiten mit gleicher Geschwindigkeit bei einer niedrigeren Herzfrequenz laufen zu können. So kannst du nämlich im Wettkampf bessere Leistungen erreichen. Achte daher darauf, dass dein Training zu rund 70 % in den lockeren Grundlagenbereichen stattfindet.

DER TRAININGSUMFANG

Ein zusätzlicher wichtiger Faktor bei der Erreichung deiner läuferischen Ziele ist der Trainingsumfang. Wie oft kannst du pro Woche trainieren und welche Kilometerumfänge sind für dich möglich? Läufst du 3 Einheiten á 10 km pro Woche oder trainierst du 90 Laufkilometer bei 6 Trainingseinheiten die Woche. Je nachdem wie hoch die Kilometerleistung ist kann man auf erwartete Zeiten im Wettkampf Rückschlüsse ziehen. Ein zusätzlicher Faktor ist jedoch auch die Trainingszeit die investiert wird. Will man mit 6 Minuten pro Kilometer, 90 Kilometer die Woche laufen, ist das natürlich ein viel größerer Aufwand als bei jemanden der im Schnitt mit 4 min/km unterwegs ist.

Je besser man wird, desto schneller werden auch die Einheiten mit der Zeit. Anfangs startet man den lockeren Dauerlauf bei 6 min/km und nach einiger Zeit läuft man diesen bei gleicher Herzfrequenz bei 5 min/km.

Wichtig bei der Steigerung des Trainingsumfangs ist es darauf zu achten das langsam und kontinuier-

lich zu machen um keine Verletzungen durch Übertraining zu erleiden. Die Steigerung sollte daher in folgender Reihenfolge passieren:

- ✓ zuerst die Trainingshäufigkeit steigern
- ✓ dann den Trainingsumfang
- ✓ dann die Trainingsintensität

Also steigere zuerst die Anzahl der Einheiten pro Woche, danach die Länge der Einheiten und zum Schluss die Intensität, also die Geschwindigkeit der Trainingseinheiten.

Bei der Steigerung des Trainingsumfanges, sollte dieser in der Regel nicht mehr als 10 % im Vergleich zur Vorwoche betragen. Eine zu schnelle bzw. hohe Steigerung, kann zu Übertraining führen, was zu einer verminderten Leistungsfähigkeit und Verletzungen führen kann.

KONTINUITÄT

Es fühlt sich oftmals sehr ungerecht an - da trainiert über mehrere Wochen hart und verbessert seine Leistung kontinuierlich. Plötzlich erleidet man eine Verletzung, erkrankt oder die Lust verlässt einen. Schon nach kurzer Zeit sinkt die Leistungsfähigkeit wieder und es dauert, die alte Form zurück zu erlangen.

Deshalb ist Kontinuität einer der Schlüssel zur Leistungsverbesserung. Regelmäßigkeit im Training führt mit der Zeit zum Erfolg. Natürlich unter der Voraussetzung, dass die Trainingszusammensetzung zielführend ist. Es bringt also nicht viel eine Woche lang

Die Grundlagen für deine Erfolge



sehr aktiv zu sein, die nächste Woche dann kaum etwas zu machen, die Woche darauf ein wenig mehr und die darauf folgende Woche wieder viel zu tun. So kann die Anpassungsfähigkeit des Körpers nicht erfolgen und die Leistungssteigerung bleibt aus.

Gute Trainingspläne bauen hier auf gewisse Zielsetzungen auf und haben eine sogenannte Periodisierung. Es werden Wettkämpfe zum Ziel gesetzt und das Training so aufgebaut, dass genau zu diesem Wettkampf die maximale Leistungsfähigkeit erbracht werden kann. Niemand ist in der Lage das ganze Jahr hinweg absolute Top-Leistungen zu bringen. Auch Profi-Läufer arbeiten mit dieser Periodisierung. Zum Beispiel gibt es 3 Aufbauwochen mit gesteigertem Umfang worauf eine „Erholungswoche“ mit weniger Umfang folgt. Dann geht es wieder von vorne los. Setze im Training also unbedingt auf Regelmäßigkeit, denn diese wird sich immer lohnen.

ALTERNATIVTRAINING

Ein weiterer Faktor der nicht vernachlässigt werden sollte, ist das Alternativtraining. Natürlich sollte man

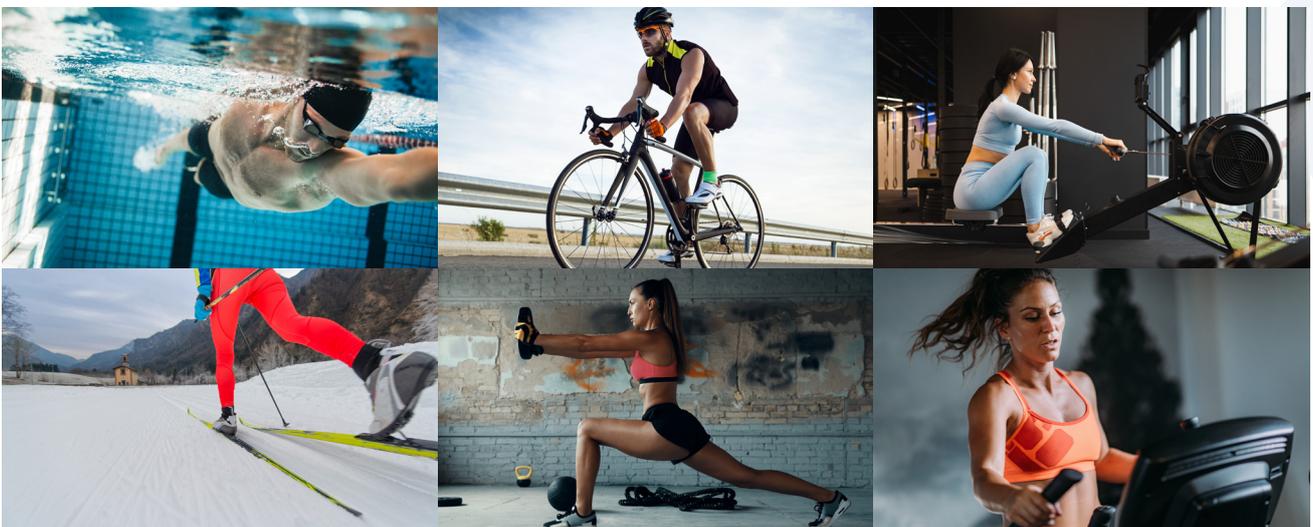
als Läufer hauptsächlich laufen. Doch kann es große Vorteile haben, wenn man alternative Trainingsmethoden in seinen Trainingsplan mit einfließen lässt. So werden neue Muskelgruppen aktiviert und gestärkt und zudem wird die „einseitige Belastung“ des Laufens unterbrochen.

Welche Alternativtrainingsmethoden bieten sich für einen Läufer an?

- ✓ Radfahren (egal ob Hometrainer, Rennrad oder Mountainbike)
- ✓ Crosstrainer
- ✓ Schwimmen
- ✓ Inlineskaten
- ✓ Yoga
- ✓ Aquajoggen
- ✓ Skilanglauf
- ✓ Walking

Was bewirkt das Alternativtraining?

Ein großer Vorteil des Alternativtrainings ist die Tatsache, dass damit die Gesamttrainingszeit erhöht werden kann und zudem die Intensität gesenkt wird.





Die Grundlagen für deine Erfolge

So kann man eine lockere Alternativeinheiten in das Training einbauen und dadurch das Verletzungsrisiko senken. Durch die Aktivierung neuer Muskelgruppen ist auch ein Kraftzuwachs ein großer Vorteil. Natürlich wird durch das Training das Körperfett abgebaut und insgesamt wird das Verletzungsrisiko gesenkt. Nicht zuletzt ist es ein psychischer Vorteil wenn neue Trainingsreize gesetzt werden.

DEHNUNG

Wahrscheinlich finden sich nicht viele Läufer die bei dem Thema Dehnen, in die Luft springen werden. Dehnen ist sehr unbeliebt und es wird von Läufern auch kaum praktiziert. Fakt ist, dass Dehnungsübungen viele positive Auswirkungen auf den Körper haben und regelmäßig in den Trainingsplan mit eingebaut werden sollten.

Welche Vorteile bietet das Dehnen?

- ✓ Erhöhung der Flexibilität
- ✓ Förderung von Durchblutung und Stoffwechsel der Muskulatur
- ✓ Beschleunigung der Regeneration
- ✓ Senkung des Verletzungsrisikos
- ✓ Lösung von Verspannungen
- ✓ Vorbeugung von Fehlhaltungen und Dysbalancen

Grundsätzlich wird zwischen den beiden Begriffen „statisches Dehnen“ und „dynamisches Dehnen“ unterschieden. Beim statischen Dehnen wird ein Muskel bis zum Maximum seines Bewegungsradius gedehnt und diese Position für eine bestimmte Zeit gehalten (meist 30-60 Sekunden). Beim dynamischen Dehnen hingegen, wird nur kurz in die Endposition der Dehnung hineingegangen und diese dann nach kurzer

Zeit wieder gelöst. Diese wird dann mehrfach schneller oder langsamer wiederholt.

Die dynamische Dehnung sollte nach dem Laufen erfolgen, die statische vor dem Workout.

KRAFTTRAINING

Einen weiteren sehr wichtigen Punkt stellt das Krafttraining dar. Dieses wird von vielen Läufern genauso gemieden wie das Dehnen. Also so gut wie nicht praktiziert. Doch für schnellere Laufgeschwindigkeiten ist ein muskulöser Körper mit einer starken Körpermitte enorm wichtig. Nur so kann ein effizienter und ökonomischer Laufstil über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten bleiben. Das Krafttraining ist daher essenziell und sollte unbedingt in den Trainingsplan mit einfließen.

Je nach Trainingsphase empfiehlt es sich 2-3 Einheiten pro Woche einzubauen. Hier reichen 20-30 Minuten mit guten Kräftigungsübungen aus. Wer gerne eine Stunde trainiert kann dies gerne machen. Ziel sollte es jedoch nicht sein viel Muskelmasse aufzubauen, ganz im Gegenteil. Hier geht es mehr um die Muskelausdauer die gestärkt werden sollte. Also viel Training mit dem eigenen Körpergewicht. Wenn Zusatzgewichte verwendet werden, dann eher weniger Gewicht und dafür mehrere Wiederholungen.

Auch hier ist Abwechslung das A und O. Es sollten immer wieder neue Übungen eingebaut werden um dem Körper neue Reize zu geben.



Deine Ist-Situation

Wo stehst du gerade?



WAS IST MEINE AUSGANGSSITUATION?

Um sich Ziele setzen zu können und sein Training darauf aufzubauen ist es wichtig eine Standortbestimmung zu machen. Das soll heißen, man muss lernen sich selbst einzuschätzen und wissen, wozu man aktuell läuferisch in der Lage ist. Welche Leistungen können gerade abgerufen werden und was sind realistische Zeiten. Hier ist es wichtig eine Momentaufnahme zu machen und nicht an längst vergangene Leistungen zu denken bzw. in Wunschvorstellungen zu träumen.

Erfahrene Läufer können ihre Leistungsfähigkeit meist sehr gut einschätzen. Wer sich dabei schwer tut kann auch Selbsttests durchführen oder einen Laktattest oder eine Leistungsdiagnostik durchfüh-

ren lassen.

Bei einem Selbsttest empfiehlt sich zB.: der Cooper-Test wo man versucht in 12 Minuten so weit zu laufen wie irgendwie möglich. Nicht vergessen - vorher ordentlich aufwärmen um Verletzungen vorzubeugen.

Bitte schätze dich hier so gut wie möglich richtig ein. Nur so kannst du auch dein Lauftraining ordentlich darauf aufbauen.

WIEVIEL TRAINIERST DU AKTUELL?

Jetzt ist es wichtig zu überlegen wie viel Zeit du aktuell in dein Training steckst. Hier ist es egal ob es sich rein um das Laufen handelt oder ob du auch weitere Sportarten praktizierst. Wichtig ist einen Überblick zu haben um welchen Trainingsumfang es



Deine Ist-Situation Wo stehst du gerade?

sich in Stunden gemessen handelt. Das ist ein guter Indikator um festzustellen wo du gerade stehst und es lassen sich daraus gut Ziele ableiten. Hier stellst du dir die Fragen wie z.B.: An wie vielen Tagen pro Woche trainiere ich? Wie lange dauern meine Trainingseinheiten im Durchschnitt? Trainiere ich konstant oder gibt es große Unterschiede von Woche zu Woche? Ist das festgelegt dann geht es weiter zum nächsten Schritt.

WAS MACHE ICH AKTUELL IM TRAINING?

Um festzustellen ob dein Training effizient ist gilt es zu analysieren was du aktuell alles so machst. Woraus besteht dein Training? Welche Einheiten absolvierst du? Welche Wochenumfänge läufst du? Wie oft baust du ein Tempotraining ein? Wie abwechslungsreich gestaltest du dein Training?

Eine der wohl wichtigsten Fragen ist die nach deiner Entwicklung. Geht deine Leistungskurve in der Gesamtheit nach oben, oder ist sie gleichbleibend bzw. geht sie vielleicht sogar nach unten. Wahrscheinlich stehst du eher dort wo sich sehr viele Läufer aufhalten. Die Leistungskurve entwickelt sich nicht gewünscht sondern stagniert.

Von daher musst du dir bewusst werden, was du aktuell alles machst und wie dein Training aussieht. Denn dort muss der Fehler gesucht werden. Sonst würdest du dich ja weiter entwickeln und deinen läuferischen Zielen näher kommen. Also sind die Einheiten nicht richtig gewählt, der Zeitaufwand für das Training passt nicht, deine mentale Einstellung ist nicht so wie sie sein sollte oder es sind andere Baustellen die dich an deinen Erfolgen hintern.



DEINE AKTUELLE IST-SITUATION

Wichtig ist es deine aktuelle Situation festzuhalten. Denn nur so kannst du sehen ob du dich weitentwickelst und deine Kurve nach oben geht. Natürlich ist so eine Kurve nicht eine schöne Gerade steil nach oben zu den Zielen. Es wird immer wieder Rückschläge, sowie Höhen und Tiefen gehen. Doch diese sollten so gering wie möglich gehalten werden und die Tiefen so gut es geht reduziert werden.



Deine Ist-Situation

Halte die Situation fest

Das schaffst du durch das richtige Training und die richtige mentale Einstellung.

Lass uns jetzt deine Ist-Situation festhalten. Sei hier ehrlich und lüge dich nicht selbst an, denn das bringt dir keinen Vorteil - ganz im Gegenteil, es wird dich sonst deprimieren wenn dadurch die Ziele nur noch weiter in die Ferne rücken.

Lauferfahrung:	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein
seit wie vielen Jahren:	<input type="text"/>			
wie oft wöchentliches Lauftraining:	<input type="text"/>			
bisher weiteste Laufstrecke:	<input type="text"/>			
aktuelle Bestzeiten:	<input type="text"/>	5 km	<input type="text"/>	10 km
	<input type="text"/>	HM	<input type="text"/>	Marathon
gesamte Trainingszeit:	<input type="text"/>			
wöchentlicher Kilometerumfang:	<input type="text"/>			
Wettkampf-Erfahrung:	<input type="checkbox"/>	ja	<input type="checkbox"/>	nein

Gratuliere! Damit hast du den Grundstein für deine Leistungsentwicklung gelegt. Du weißt jetzt wo du stehst und kannst dich als nächstes deinen Zielen widmen. Denn nur wer weiß wo er hin will kann seine Ziele auch erreichen. Also lass uns gleich weitermachen.



Deine Ziel-Situation

Wo möchtest du hin?

Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.

-Laotse-

Ein sehr bekanntes Zitat das so viele Menschen kennen aber nicht beherzigen. Denn Fakt ist, dass sehr viele Läufer Ziele erreichen wollen, die sie nicht einmal festgelegt haben. Wie sollte man diese Ziele also erreichen können? Genau - gar nicht!

Daher ist es sehr wichtig seine Ziele schriftlich festzuhalten. Stell dir das so vor wie ein Schiff das im offenen Meer einfach dahintreibt. Es hat keinen Kurs gesetzt, hat keinen Kompass und keinen Plan wo es eigentlich hinmöchte. Also treibt es Tag für Tag nur so vor sich hin. Vielleicht kommt es per Zufall mal irgendwo an, wahrscheinlich aber wird es ständig im Meer vor sich hertreiben. Und genau so ist es bei vielen Läufern. Sie trainieren vor sich hin, nehmen an unterschiedlichen Wettkämpfen teil und möchten neue Bestzeiten laufen. Gelingt es nicht sind sie demotiviert und versuchen es beim nächsten Wettkampf einfach wieder. So geht es dann von Jahr zu Jahr und die Erfolge bleiben aus.

Das liegt daran, dass sie ihre Ziele nicht klar machen und festlegen. Nur wer seine Ziele klar und deutlich formuliert kann diese dann auch erreichen. Darum machst du das ab sofort anders als bisher. Du legst deine Ziele ganz klar fest, setzt dir kleine Zwischenziele und erreichst sie dadurch treffsicherer.

WARUM LÄUFST DU?

Bevor wir mit der Zielsetzung loslegen solltest du dir noch einer wichtigen Sache bewusst werden.

Warum läufst du?

Eine Frage auf die du unbedingt eine starke Antwort haben solltest. Dies ist dein Motor, dein Antrieb der dich auch durch schwierige Zeiten bringt. Auch hier sollte die Antwort stark und konkret sein und nicht nur schwammig wie z.B.: weil es mir Spaß macht.

Natürlich hat diese Antwort eine Berechtigung. Wer aber seine läuferischen Ziele erreichen möchte muss auch hart dafür arbeiten. Durch schwierige Zeiten gehen, hinfallen und immer wieder aufstehen. Laufsport ist kein „Ich wünsche mir“ sondern knallhart. Sorry für diese harten Worte doch leider ist es so. Man kann keine Abkürzung nehmen sondern man muss Kilometer für Kilometer, Tempoeinheit für Tempoeinheit absolvieren, um seine Leistung zu steigern.

Definiere dir daher ein starkes „Warum“ auf das du jederzeit zurückgreifen kannst und das dich stärkt um dran zu bleiben und immer wieder an dir zu arbeiten.

Hier ein Beispiel:

Ich laufe aus purer Freude und Spaß an der Bewegung. Ich liebe es meinen Körper immer wieder an meine persönlichen Leistungsgrenzen zu bringen und diese immer wieder zu verschieben. Das Messen mit anderen Läufern motiviert mich unheimlich und ich bin bereit, alles zu tun was nötig ist, um meine gesetzten Ziele auch zu erreichen.

Deine Ziel-Situation

Wo möchtest du hin?



WAS SIND DEINE ZIELE UND WAS MÖCHTEST DU ERREICHEN

Ist dein starkes Warum festgelegt geht es nun an die Zielsetzung. Jetzt geht es darum dir Ziele zu setzen. Diese sollten erreichbar sein, doch auch sehr fordernd. Sie dürfen ruhig etwas übertrieben und viel mit Wunschdenken zu tun haben. Was dich begrenzt ist oftmals dein Denken und nicht deine Leistungsfähigkeit. Der Körper ist zu viel mehr im Stande als wir und selbst zutrauen. Traue dich hier zu träumen und ins Wunschdenken zu gehen.

Man muss sich utopische Ziele setzen, um realistische zu erreichen.

Sind die Ziele zu niedrig gewählt fehlt die Heraus-

forderung. Es wird kurzfristig motivierend sein wenn man die Ziele erreicht doch dann fehlt das große Ganze. Das „Hauptziel“ das es zu erreichen gilt. Besser ist es, sich hier aus aktueller Sicht noch unrealistische Ziele zu setzen und mit kleineren Zwischenzielen zu arbeiten.

Wer weiß schon was in 5 Jahren alles möglich ist? Aus heutiger Sicht denkst du vielleicht das kann ich nie im Leben schaffen. Mit Fleiß, Durchhaltevermögen, Lernbereitschaft und einem starken Willen ist jedoch sehr viel mehr möglich als du glaubst.

Wichtig ist hier zu erkennen welcher Einsatz für welches Ziel notwendig ist und man auch bereit ist diesen „Preis“ zu bezahlen.



Deine Ziel-Situation

Wo möchtest du hin?

WAS BIN ICH BEREIT FÜR MEINE ZIELE ZU GEBEN?

Für jedes Ziel das man erreichen möchte muss man einen gewissen Preis zahlen. Sei es Zeit, Fleiß, Einsatz, Geld oder sonst etwas. Du musst dir bewusst sein, dass deine Leistung Einsatz erfordert. Diesen musst du bringen um deine Ziele erreichen zu können.

Wer einen Marathon unter 3 Stunden laufen möchte muss gewisse Wochenumfänge laufen, seine langen Läufe absolvieren und an seinen mentalen Fähigkeiten arbeiten. Wer 1x pro Woche 10 Kilometer läuft, keine Vorerfahrung hat und sonst keinen Sport macht der wird dieses Ziel nicht erreichen können.

Daher musst du dir die Frage stellen was du bereit bist zu geben und musst deine Ziele daran anpassen. Das sind natürlich nur Momentaufnahmen und es kann sich im Laufe der Zeit vieles ändern.

Du bist gerade frisch Mutter/Vater geworden und kannst daher aktuell nicht 10 Stunden pro Woche trainieren, sondern willst mehr Zeit mit deinem Kind verbringen? Dein Job erlaubt es dir nicht mehr zu trainieren oder du bist einfach nicht bereit mehr Zeit zu investieren? Diese sehr harten Laufeinheiten machen dir keinen Spaß und du willst sie nicht absolvieren?

Das ist in Ordnung und auch gut so. Jeder hat seine ganz individuellen Ziele und sollte diese auch an seinen Gegebenheiten anpassen. Wie bereits erwähnt ist das ja auch nur eine Momentaufnahme und nicht für die Ewigkeit so. Deine Einstellung zu deinen Zielen

kann sich ändern, deine berufliche Laufbahn genauso und auch deine privaten „Verpflichtungen“. Das Laufen macht dir mit der Erreichung erster kleiner Zwischenziele immer mehr Spaß, du hast mehr Zeit zur Verfügung und deine Prioritäten verschieben sich. Plötzlich hast du ganz andere Möglichkeiten deine Traumziele zu erreichen.

Doch du solltest dir von Anfang an immer bewusst sein, was du bereit bist zu geben um deine Ziele diesen Gegebenheiten anzupassen.

WAS SIND DEINE KONKRETEN ZIELE?

Jetzt wird es spannend. Es ist an der Zeit deine Ziele zu definieren welche du erreichen möchtest. Nichts ist individueller als die Zielsetzung. Jeder hat seine ganz eigenen Vorstellungen und Ziele. Während das große Ziel für die eine Person, endlich 5 Kilometer am Stück laufen zu können ist, will die andere Person den Marathon in 2:45 Stunden laufen.

Du setzt dir deine Ziele und lässt dich nicht von jemandem anderen davon abbringen oder beeinflussen. Es sind deine Ziele, deine Wünsche und deine Träume. Setze dir diese Ziele und halte daran fest. Kleine Zwischenziele helfen dir dabei die großen Wunschziele schneller zu erreichen und dich auf diesem Weg zu motivieren.

Lass uns jetzt deine großen Wunschziele festlegen. Was willst du in 5 Jahren erreichen?



Deine Ziel-Situation

Wo möchtest du hin?

Wie viel Zeit bin ich bereit in mein Training pro Woche zu investieren?

Wie viele Laufkilometer möchte ich wöchentlich absolvieren?

Wie oft möchte ich wöchentlich trainieren?

1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x und mehr
----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------

Welche Laufdistanzen will ich bewältigen können?

5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon	Ultralauf 50 km +	individuelle Distanz
------	-------	--------------	----------	-------------------	----------------------

Welche Zeiten möchtest du erreichen?

<input type="text"/>				
5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon	individuelle Distanz





Deine Ziel-Situation

Konkrete Zielsetzung

ZWISCHENZIELE ZUR HÖHEREN MOTIVATION

Mit Berechtigung wirst du jetzt sagen: „Das ist so unrealistisch, wie sollte mich das motivieren?“. Ja, da hast du recht. Wenn man sich Ziele in so einer fernen Zukunft ansieht erscheinen diese unmöglich zu erreichen sein. Daher sollte man sich unbedingt Zwischenziele auf dem Weg zum großen Traumziel setzen.

Nehmen wir als Beispiel: Jemand läuft seit 2 Jahren und schafft es die 10 km in 45 Minuten zu finishen. Sein großes Traumziel ist mit dem richtigen Training die 10 km in 37 Minuten laufen zu können. Das ist eine Steigerung von 8 Minuten was eine ganze Menge ist. Das bedarf natürlich einiger Zeit an Training und ist nicht innerhalb eines halben Jahres

zu erreichen. Hier sollten dann jeweils Zwischenziele gesetzt werden die in einem überschaubaren Zeitraum erreicht werden können. Den Anfang stellt die Absolvierung der 10 km in 43:59 Minuten. Danach wieder 1 Minute schneller und so weiter. So scheint das große Ziel dann immer näher zu kommen und die Erreichung der Zwischenziele gibt einen großen Motivationsboost.

Also lass uns jetzt deine Zwischenziele festlegen. Was möchtest du in den nächsten 6 Monaten erreichen? Was in einem Jahr und was in 2 Jahren. Und bis wann möchtest du das ganz große Traumziel gerne erreichen?

ZIELE IN DEN NÄCHSTEN 6 MONATEN

Wie oft möchte ich wöchentlich trainieren?

1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x und mehr
----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------

Welche Laufdistanzen will ich bewältigen können?

5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon	Ultralauf 50 km +	individuelle Distanz
------	-------	--------------	----------	-------------------	----------------------

Welche Zeiten möchtest du erreichen?

5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon	individuelle Distanz



Deine Ziel-Situation

Konkrete Zielsetzung

ZIELE IN EINEM JAHR

Wie oft möchte ich wöchentlich trainieren?

1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x und mehr
----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------

Welche Laufdistanzen will ich bewältigen können?

5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon	Ultralauf 50 km +	individuelle Distanz
------	-------	--------------	----------	----------------------	-------------------------

Welche Zeiten möchtest du erreichen?

5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon	individuelle Distanz
------	-------	--------------	----------	----------------------

ZIELE IN 2 JAHREN

Wie oft möchte ich wöchentlich trainieren?

1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x und mehr
----	----	----	----	----	----	----	----	----	--------------

Welche Laufdistanzen will ich bewältigen können?

5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon	Ultralauf 50 km +	individuelle Distanz
------	-------	--------------	----------	----------------------	-------------------------

Welche Zeiten möchtest du erreichen?

5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon	individuelle Distanz
------	-------	--------------	----------	----------------------



Deine Ziel-Situation Reflektion

HABE ICH MEINE ZIELE & ZWISCHENZIELE ERREICHT?

Damit du überhaupt feststellen kannst, ob du auf dem richtigen Weg bist, deine Form nach oben gehst und du dich verbesserst, musst du Aufzeichnungen über dein Training machen. Entweder mit einer Sportuhr die direkt ein Trainingstagebuch anlegen kann oder du schreibst in ein Buch per Hand. Beides ist möglich. Wichtig ist nur, dass die wichtigsten Elemente aufgeschrieben werden:

- ✓ Datum
- ✓ Distanz
- ✓ Trainingsdauer
- ✓ Trainingsmethode
- ✓ wie hast du dich gefühlt?
- ✓ konntest du die Einheit absolvieren?
- ✓ Pulsbereiche

Anhand dieser Daten bist du in der Lage jederzeit auf die vergangen Einheiten zurückzublicken und zu analysieren, was funktioniert hat und was nicht. Wie hat dein Körper auf die Einheiten reagiert? Waren diese gut gewählt? Passt der Trainingsumfang für dich oder bringst du die Zeit für das Training nicht auf? Anhand dieser Analyse kannst du dein Training dann jederzeit entsprechend anpassen und optimieren.

Ein Trainingsplan ist niemals ein starres Konstrukt wo die Einheiten ohne „wenn“ und „aber“ einfach gelaufen werden. Jede Trainingseinheit muss sinnvoll gewählt werden und an den jeweiligen Läufer angepasst sein. Es gilt auf die Körpersignale zu hören und dann entsprechende Adaptierungen vorzunehmen.

Auch Verletzungen und Krankheiten spielen hier eine große Rolle. Diese ändern die komplette Lage sehr und es bedarf entsprechender Anpassungen.

Deshalb lege ich dir sehr ans Herz Aufzeichnungen über dein Training zu führen und dieses dann immer wieder von Zeit zu Zeit zu analysieren. Nur so bekommst du Klarheit darüber, wo du aktuell stehst, wo du noch vor ein paar Wochen gestanden bist und wie sich deine Leistungskurve entwickelt hat.

Merke dir das Folgende wie bereits in der Einleitung erwähnt:

„Wer ständig die gleichen Dinge auf die selbe Weise tut, der kann keine anderen Ergebnisse erwarten.“

Denn nur über Analyse & Anpassung kannst du dich verändern und verbessern. Also führe dein Trainingstagebuch unbedingt sauber.



Deine Ziel-Situation Mit Rückschlägen umgehen

LERNE AUCH MIT RÜCKSCHLÄGEN UMZUGEHEN

Wie schön wäre es doch, wenn einfach immer alles glatt laufen würde? Jedes Training läuft perfekt, dein Körper reagiert nur positiv darauf und im Wettkampf läufst du ständig neue Bestzeiten. Du bist weder krank noch verletzt – einfach alles ist spitze.

So ist es meist nur im Traum. Die Realität sieht da schon ganz anders aus. Da gibt es leider immer wieder Rückschläge und man hat mit vielen unterschiedlichen Schwierigkeiten zu kämpfen. Seien es Verletzungen, Krankheiten oder „schlechte“ Leistungen im Wettkampf. Dies übt einen starken psychischen Druck auf dich als Läufer aus. Und umso mehr Rückschläge du erleidest umso mehr setzt du dich unter Druck und dies wirkt wie eine Abwärtsspirale.

Deshalb solltest du so schnell wie möglich akzeptieren, dass es diese Rückschläge geben wird. Diese Rückschläge machen dich stärker, helfen dir dabei noch härter an dir zu arbeiten und die Dinge zu hinterfragen. Dein starker Wille und dein Warum sind der Antrieb um immer wieder loszulegen und nicht aufzugeben.

Vergiss es nie: Es geht nicht nur dir so. Nicht nur du hast mit Problemen zu kämpfen. Jeder andere Läufer ist genauso davon betroffen. Auch wenn es dir in so einer Situation so vorkommt, als würde es bei jedem anderen perfekt laufen, nur bei dir nicht. Dem ist nicht so. Auch Profiläufer kämpfen ständig mit Problemen. Und auch diese versuchen das als neue Herausforderung zu sehen um zu wachsen und sich noch mehr zu verbessern und ihre Leistung zu steigern. Doch dafür braucht es diesen starken Wil-

len. Ohne mentale Stärke wirst du sonst eher ans aufhören denken als ans weitermachen.

Versuche dich durch unterschiedliche Motivations-techniken die wir später noch detaillierter besprechen werden zu motivieren. Nimm dir Vorbilder die dich inspirieren. Schau dir deren Erfolgsgeschichten aber auch Rückchläge an. Versetze dich in eine objektive Lage und überlege wofür diese Situation gut sein kann. Möchte dich dein Körper auf etwas aufmerksam machen? Gibt es Dysbalancen? Bist du ins Übertraining geraten? War die Trainingssteuerung falsch gewählt? Hat das Tapering gefehlt?

Gerade aus solchen „Krisen“ kommen sehr viele Sportler gestärkt hervor und erbringen plötzlich Leistungen, an die vor diesen Rückschlägen gar nicht zu denken gewesen wäre. Lass dich also nicht abhalten weiter an deine Ziele zu glauben. Denn wenn du wirklich willst, dann kannst du deine Ziele auch erreichen. Dafür brauchst du aber einen festen Willen und sehr, sehr viel Durchhaltevermögen. All das hast du in dir, du musst es nur zum Vorschein bringen und an dich glauben.

Trainingsmethoden

Welche gibt es?



WELCHE TRAININGSMETHODEN GIBT ES IM LAUFSPORT?

Um deinen Körper zu trainieren und deine Leistung konstant zu verbessern bedarf es regelmäßiges, zielgerichtetes Training mit der entsprechenden Regeneration. Wichtig ist hier die Möglichkeiten der unterschiedlichen Trainingsmethoden gut zu nutzen. Denn wer Träume hat und diese umsetzen will, um seine individuellen Leistungsziele Realität werden zu lassen, muss mehr dafür tun als „nur“ lockere Dauerläufe zu absolvieren.

Damit du eine Übersicht über viele unterschiedliche Trainingsvarianten hast zeige ich dir hier eine Auswahl und erkläre dir wie sie angewendet werden und welchen Zweck sie erfüllen.

Hier eine Auflistung, die wir uns etwas genauer ansehen werden:

- ✓ Dauerlauf (GA 1, GA 2, GA 1-2, Langer Dauerlauf)
- ✓ Tempo-Dauerlauf
- ✓ Fahrtspiel
- ✓ Intervalltraining
- ✓ Tempo-Wechsellauf
- ✓ Hügelsprints / Hügelläufe
- ✓ Crescendo
- ✓ Steigerungsläufe
- ✓ Berglauf
- ✓ Testwettkämpfe
- ✓ Krafttraining



Trainingsmethoden

Welche gibt es?

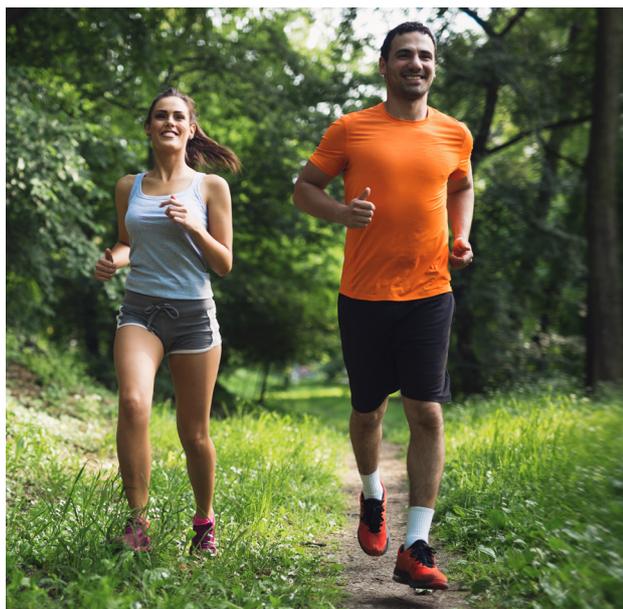
DER DAUERLAUF

Was ist der Dauerlauf?

Der Dauerlauf ist ein längerer Lauf (mindestens 30 Minuten) im gleichmäßigen Tempo. Hierbei ist es wichtig sich möglichst gleichmäßig (also nach den gesteckten Vorgaben) zu bewegen ohne außer Atem zu geraten bzw. in falschen Pulsbereichen unterwegs zu sein.

Sehr viele Läufer machen den Fehler meist zu schnell unterwegs zu sein und dadurch bleiben viele gewünschte Trainingserfolge aus. Deshalb ist es wichtig sich an die Vorgabe, je nachdem welcher Dauerlauf am Trainingsplan steht, zu halten.

Mit den Dauerläufen wird die Grundlagenausdauer eines Läufers trainiert. Diese aeroben Trainingsläufe sorgen für eine Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems. So wird die Kapillarisation verbessert, welche den Transport von mehr Sauerstoff zu den Muskeln



ermöglicht. So wirst du länger durchhalten können und erst nach einer längeren bzw. härteren Belastung ermüden.

Doch nur weil wir hier vom Dauerlauf sprechen heißt es nicht, dass dieser nur ganz locker gelaufen werden kann. Ganz und gar nicht. Dieser wird nämlich in spezielle Trainingsbereiche eingeteilt.

Wie kann der Dauerlauf eingeteilt werden?

Die effektivste Form des Trainings ist in den häufigsten Fällen die Steuerung der Einheiten nach Pulsbereichen. So kann das Tempo ganz individuell an den jeweiligen Läufer angepasst werden. Denn auch das Streckenprofil, die Streckenlänge etc. verändern die Geschwindigkeit. Durch die Steuerung nach Herzfrequenz kann die Geschwindigkeit so an die Gegebenheiten angepasst werden.

Bei den Dauerläufen sprechen wir meist von diesen Einheiten:

- ✓ Lockerer Dauerlauf
- ✓ Langer Dauerlauf
- ✓ Mittlerer Dauerlauf
- ✓ Tempodauerlauf

Der lockere Dauerlauf (GA1)

Der lockere Dauerlauf sollte der Hauptbestandteil des Lauftrainings darstellen, egal welche Ansprüche jemand hat. Diese Einheit ist für Laufanfänger genauso wichtig wie für Profiläufer. Bei diesem Lauf ist man bei ca. 70 – 75 % des Maximalpulses unterwegs. Ein lockeres Tempo das für eine gewisse Trainingsbelastung sorgt, jedoch nicht sehr anstrengend



Trainingsmethoden

Welche gibt es?

ist, aber doch einen Trainingseffekt darstellt.

Dabei ist es wichtig in diesem Belastungsbereich der vorgegebenen 70 – 75 % des Maximalpulses unterwegs zu sein. Die Energiezufuhr bei diesen lockeren Dauerläufen besteht zum größten Teil aus Körperfett.

Gerade Laufanfänger aber auch ambitionierte Läufer machen gerne den Fehler zu schnell unterwegs zu sein. Der lockere Dauerlauf, auch gerne GA1 (Grundlagenausdauer 1 genannt) trainiert die aerobe Grundlagenausdauer optimal.

Der lange Dauerlauf

Die Einen lieben ihn, die Anderen versuchen ihn zu vermeiden, doch er ist ein wichtiger Bestandteil im Trainingsplan eines Läufer – der lange Dauerlauf. Gerade in der Wettkampfvorbereitung auf einen Marathon ist dieser lange Lauf essentiell. Hier wird die Muskelausdauer trainiert und die Bereitstellung der Energiezufuhr optimiert. Wichtig ist hier nicht die Geschwindigkeit mit der man unterwegs ist, sondern die Belastungsdauer.

Auch bei diesem langen Lauf ist es wichtig im richtigen Belastungsbereich unterwegs zu sein und nicht zu schnell zu laufen. Gerade der lange Dauerlauf stellt für viele eine große Überwindung dar. Sie sagen: „So langsam kann man doch gar nicht laufen.“ In Wirklichkeit ist der lange Dauerlauf eine sehr gute Trainingsform. Wer diesen Lauf kontinuierlich nach Vorgaben macht, wird staunen welche Fortschritte dadurch möglich sind.

Der Belastungsbericht liegt bei etwa 65 – 70 % des

Maximalpulses. Die Laufzeit für einen langen Lauf startet bei etwa 90 Minuten und geht bis ca. 3 Stunden, abhängig vom angepeilten Lauftempo beim Marathon. Viel länger sollte dieser lange Dauerlauf jedoch nicht sein.

Über die zu laufenden Kilometer gehen die Meinungen stark auseinander. Es empfiehlt sich die Laufzeit immer weiter zu steigern, bis man die gewünschte Endzeit erreicht hat. In der Marathonvorbereitung sollten es aber mindestens 25, besser noch bis zu 35 km werden um optimal vorbereitet zu sein. Dadurch ist der Körper diese lange Belastungszeit bereits gewöhnt und der „Mann mit dem Hammer“ bleibt dann hoffentlich aus.

Doch nicht nur wer sich auf den Marathon vorbereitet, auch Läufer über kürzere Distanzen profitieren von diesem langen Dauerlauf.

Der mittlere Dauerlauf (GA2)

Der mittlere Dauerlauf stellt ein weiteres wichtiges Element im Grundlagentraining dar. Dieser wird schneller gelaufen als der lockere Dauerlauf und variiert in der Länge. Er kann gerne zwischen 45 – 70 Minuten betragen. Der Belastungsbereich liegt bei 75 – 80 % des Maximalpulses. Hier kommt die Energiezufuhr wie bereits beim lockeren Dauerlauf zum größten Teil von Fetten, doch der Anteil der Kohlenhydrate als Energielieferant nimmt bereits zu. Die Bildung von Laktat (Milchsäure) ist noch in keinem nennenswerten Bereich.

Häufig ist der mittlere Dauerlauf eine Mischform zwischen lockerem, und mittlerem Dauerlauf. Doch es ist



Trainingsmethoden

Welche gibt es?

wichtig nicht ständig in diesem GA2 Bereich unterwegs zu sein um die wichtige Grundlagenausdauer im niedrigeren Intensitätsbereich zu vernachlässigen. Hier kann gerne ein wenig mit den Bereichen GA1 und GA2 gespielt werden um ein Körpergefühl für die unterschiedlichen Belastungsstufen zu entwickeln. Fang beispielsweise langsam mit dem lockeren Dauerlauf an und wenn du dich gut fühlst laufe einen Abschnitt im mittleren Dauerlauftempo, dann wieder zurück in den GA1 Bereich.

DER TEMPODAUERLAUF

Der Tempodauerlauf stellt eine härtere Trainingsbelastung im Pulsbereich von 85 % des Maximalpulses dar. Vor allem Laufanfänger sollten sich hier noch nicht heranwagen. Auch ambitionierte Läufer sollten diesen Tempodauerlauf mit Bedacht einsetzen. In diesem Belastungsbereich steigt die Laktatkonzentration allmählich und der Körper greift immer mehr

auf Kohlenhydrate als Energiezufuhr zurück. Da der Tempodauerlauf eine harte körperliche Belastung darstellt, ist das Lauftempo entscheidend. Dieses sollte so gewählt werden, dass das Tempo über die komplette Laufzeit konstant gehalten werden kann und keine großen Einbrüche auf den letzten Kilometern auftreten.

Hier sollte man sich realistisch einschätzen können und über eine starke mentale Fähigkeit verfügen. Kann man das Tempo im 85 % Bereich nicht mehr durchstehen sollte es reduziert werden, auch wenn es nicht mehr in diesem Belastungsbereich liegt. Ist es nämlich zu hoch, also über 85 % des Maximalpulses wird das Trainingsziel damit verfehlt. Das Ziel des Tempodauerlaufs ist es, den Übergang zwischen dem aeroben und anaeroben Bereich zu finden und zu optimieren.





Trainingsmethoden

Welche gibt es?

DAS FAHRTSPIEL

Das Fahrspiel ist eine tolle Möglichkeit um Abwechslung ins Training zu bringen. Wie der Name schon sagt ist das Fahrspiel ein „Spiel mit der Fahrt“. Hier gibt es keine Vorgaben von Geschwindigkeit, Entfernung etc. Also ein Laufen nach Lust & Körpergefühl. Man wechselt hier das Tempo ganz unterschiedlich und auch die Streckenlängen.

Wichtig ist hier zu sagen, dass solche Trainings nur für ambitionierte Läufer zu empfehlen sind und nicht für Einsteiger. Einsteiger sollten unbedingt zuerst ihre Ausdauer aufbauen und erst danach an der Geschwindigkeit arbeiten. Voraussetzung für ein Fahrspiel ist eine Leistungsfähigkeit, von ca. 60 Minuten konstantem Laufen sein.



Die Trainingsgestaltung erfolgt dann ganz individuell. Nach der Aufwärmphase entscheidest du selbst welches Tempo und welche Streckenlänge du laufen möchtest. Bewährt hat sich hier keine fixen Längen zu definieren, um die Freiheit des Fahrspiels zu nutzen. Natürlich ist es aber auch möglich zB.: 2 Minuten, 3 Minuten etc. schneller zu laufen. Lass hier deiner Kreativität freien Lauf.

50-100 Meter Sprint, danach ein paar Minuten im lockeren Dauerlauftempo, dann ca. 500 Meter im schnelleren Tempo, dann wieder ein kürzerer Sprint, ein längerer Abschnitt usw. Setze dir hier am einfachsten Markierungen wie von diesem Baum bis zur nächsten Parkbank etc.

Solche Fahrspiele absolvierst du im Optimalfall auf Waldboden bzw. im profiliertem Gelände. Hier geht es nicht darum direkte Ziele zu erreichen wie bei Intervallläufen, sondern das Spiel mit dem Lauftempo zu erfahren. Höre auf deinen Körper und setze dir deinen Anstrengungsrhythmus selbst.

INTERVALLTRAINING

Das Intervalltraining gehört zu den effektivsten und anstrengendsten Trainingsmethoden im Ausdauersport. Ziel ist es, durch das harte Training, den Körper so sehr zu fordern, dass er einen Leistungssprung macht um beim nächsten Mal gewappnet zu sein. Wie bereits erwähnt ist hier die Erholung entscheidend.

Beim Intervalltraining gibt es eine feste Anzahl an Tempoläufen die in einer relativ hohen Geschwindigkeit gelaufen werden. Diese werden dann von Trab-

Trainingsmethoden

Welche gibt es?



pausen unterbrochen. Die Schwierigkeit bei diesen Trainings stellt das hohe Tempo dar, dass bis zum Schluss während aller Wiederholungen gehalten werden sollte.

Das Intervalltraining wird je nach gewünschtem Ziel ganz unterschiedlich ausgeführt. Es variiert sehr in Streckenlänge, Wiederholungsanzahl und Trab- bzw. Erholungspause.

Wichtig ist sich immer ordentlich aufzuwärmen bevor man mit dem Intervalltraining beginnt. Die Anzahl der Tempoläufe, die Streckenlänge und die Trabpause sind meist in einer fixen Distanz angegeben wie z.B.: 5x 1.000 m mit 200 m Trabpause. Zur Einfachheit empfiehlt es sich die Intervalleinheiten auf einer vermessenen Strecke durchzuführen, wie einer Tartanbahn (400 m Laufbahn). So ist es einfach die Streckenlängen einzuhalten und eine verlässliche Zeit dazu zu haben.

Das Tempo, die Anzahl und die Pausen richten sich nach dem Ziel des Intervalltrainings. Trainierst du auf einen 5-km-Wettkampf werden die Wiederholungen im 5-km-Renntempo absolviert. Das bedeutet dein angestrebtes Tempo (z.B.: 20 Minuten für die 5 Kilometer) wird in Abschnitte unterteilt und in Intervallen gelaufen. Hier wird natürlich nicht immer die volle Distanz gelaufen, also immer 5 Kilometer insgesamt. Eine typische Einheit für die 5 Kilometer sind 10x 400 m im 5-km-Renntempo. Die 400 Meter werden dann jeweils bei 15 km/h = 1:36 min gelaufen. Dazwischen folgt jeweils eine ganz lockere Trabpause von 200 Metern.

Ziel ist es den Körper an die angestrebte Geschwindigkeit zu gewöhnen. So werden die Tempoabschnitte im angestrebten Tempo gelaufen und durch die Trabpausen unterbrochen, um sich etwas zu erholen.

Je nach Ziel wird das Training sehr unterschiedlich gestaltet. Wichtig ist hier die Wahl der richtigen



Trainingsmethoden

Welche gibt es?

Wiederholungsanzahl und der Geschwindigkeit. Zu schnell zu trainieren ist hier nicht zu empfehlen.

Auch auf die Herzfrequenz muss keine allzu große Rücksicht genommen werden. Wichtig ist hier die Zielvorgaben der Distanz und Zeit einzuhalten. Die Herzfrequenz stellt aber einen guten Indikator dar, um zu sehen wo man sich aktuell leistungstechnisch befindet.

Kann die Trainingsgeschwindigkeit nicht bis zum Ende durchgezogen werden, ist diese häufig zu schnell gewählt.

DER TEMPO-WECHSELLAUF

Wie bereits beim Intervalltraining und allen anderen „intensiveren“ Einheiten beginnt auch der Tempo-Wechsel mit einer ordentlichen Aufwärmphase.

Anschließend wechselt man mehrmals zwischen Tempo-Abschnitten und langsameren Abschnitten. Dies klingt sehr ähnlich wie das Intervalltraining was auch stimmt. Der große Unterschied hier ist, dass nach den Tempo-Abschnitten die langsameren Abschnitte nicht wirklich „langsam“ sind. Sie werden nur ein wenig langsamer gelaufen. Dadurch bekommt man auch eine gute Durchschnittsgeschwindigkeit am Ende der Einheit.

Diese Trainingsmethode ist eine sehr gute Vorbereitung auf Wettkämpfe, da dadurch der Tempowechsel sehr gut trainiert wird und auch die mentale Stärke mittrainiert wird. Man kommt häufig in Richtung „Schmerzgrenze“ was für die Tempohärte sehr wichtig ist.

Auch der Tempo-Wechsel ist nur für erfahrenere Läufer sinnvoll und sollte nicht von Anfängern praktiziert werden. Genauso wie beim Intervalltraining richtet sich die Geschwindigkeit nach deinem Zielvorhaben und die Streckenlänge ist fest vorgegeben.

Beispiele für Tempowechseläufe sind etwa jeweils 1 km im 10 km-Renntempo / 2 km im Marathontempo im Wechsel. Dazwischen gibt es keine Pause. Das wird so oft wiederholt bis 15 Kilometer Gesamtumfang gelaufen sind. Oder 1 km im 10 km-Renntempo / 1 km im Halbmarathon-Tempo / 2 km im Marathontempo und das 3x wiederholen.

Auch hier gibt es unzählige unterschiedliche Möglichkeiten und Variationen des Trainings. Wichtig ist solche intensive Einheiten nicht zu häufig in den Trainingsplan einzubauen und auf ausreichend Regeneration zu achten.

HÜGELSPRINTS / HÜGELLÄUFE

Diese Art des Trainings wird sehr häufig vernachlässigt obwohl damit unglaubliche Leistungsverbesserungen möglich sind. Diese Methode ist eine der effektivsten Trainingsformen um schneller zu werden, auch im Flachen. Deshalb gehören die Hügelprints unbedingt in jeden Trainingsplan eines ambitionierten Läufers.

Auch hier gibt es unzählige unterschiedliche Methoden und Möglichkeiten das Training abwechslungsreich zu gestalten und so immer wieder für neue Reize zu sorgen. Ein Klassiker ist es sich eine ordentliche Steigung von 5-10 % zu suchen mit einer Länge bis zu 200 Metern. Hier läuft man dann sehr schnell hoch (90-95 % Gesamtleistung) und trabt ganz langsam



Trainingsmethoden

Welche gibt es?



wieder runter um sich zu erholen. Dann geht es von vorne los. Das kann man dann 8-10x wiederholen, je nach Trainingslevel und Fitnesszustand.

Auch längere Anstiege die nicht so schnell gelaufen werden mit etwas weniger Steigung sind möglich. Hier ist Abwechslung und Kreativität gefragt.

Gerade bei den ersten Versuchen merkt man wie anstrengend diese Trainingsmethode ist. Doch dadurch verbessert man die Laufökonomie, optimiert seine Lauftechnik, vergrößert seine aerobe und anaerobe Kapazität und erhält eine sehr viel höhere Beinkraft in der so wichtigen Läufermuskulatur. Vor allem aber wird auch die Laktatverträglichkeit gesteigert was große Vorteile mit sich bringt.

Auch diese Einheit ist mit Vorsicht in der Trainingsplanung zu genießen und sollte daher gezielt eingesetzt werden. Ein ordentliches Aufwärmprogramm und anschließendes Auslaufen sind essenziell, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

CRESCENDO

Eine besondere Trainingsmethode, die jedoch eher weniger Anwendung in Trainingsplänen findet, ist der sogenannte Crescendo-Lauf. Dieser wird vorwiegend für erfahrenere Läufer empfohlen, da er wie auch die Intervalle etc. sehr anstrengend ist.

Bei diesem Lauf wird im normalen Wohlfühltempo gestartet, um den Körper aufzuwärmen. Anschließend geht es dann mit den Tempoverschärfungen los. Hier werden im vorhinein Längenabschnitte festgelegt in denen dann jeweils eine Steigerung erfolgt wie z.B.: alle 1 km, alle 2 km, alle 3 km etc.

Die Besonderheit ist hier, dass jeder Abschnitt schneller gelaufen wird als der vorhergehende. So startet man beispielsweise bei 5:00 min/km und arbeitet sich jeden Kilometer bzw. Längenabschnitt weiter vor. 4:50, 4:40, 4:30, 4:20 usw. Ziel ist es den letzten Abschnitt dann im geplanten Renntempo zu laufen.

Durch die lange vorhergehende Belastung stärkt man bei diesem Lauf die Ausdauer, die Ermüdungstoleranz und auch die Tempohärte sehr gut.



Trainingsmethoden

Welche gibt es?

STEIGERUNGSLÄUFE

Steigerungsläufe stellen eine optimale Möglichkeit dar um die Laufgeschwindigkeit zu verbessern. Sie lassen sich sehr gut in das Training einbauen und haben zudem noch weitere positive Auswirkungen.

Der Vorteil liegt hier vor allem darin, dass vom Laufanfänger bis zum Profilaufer jeder damit arbeiten kann. Hier braucht es keine langjährige Erfahrung.

Wie funktionieren Steigerungsläufe?

Auch hier ist es wichtig, dass du dich zuerst ordentlich aufwärmst und deinen Kreislauf in Schwung bringst. Die Steigerungsläufe solltest du nach Möglichkeit auf einer sehr flachen Strecke durchführen oder bei einem leichten Gefälle – so werden diese noch schneller. Dann startest du im ganz normalen Dauerlauftempo und steigert dein Tempo allmählich immer mehr bis zum Sprinttempo. Das machst du auf einer Streckenlänge von ca. 80 bis 120 Metern. Anschließend wieder im lockeren Tempo für 1-2 Minuten und dann geht es weiter mit dem nächsten Steigerungslauf. Je nach Fitnesslevel wiederholst du das dann 5-8x. Diese Variante kannst du direkt in deinen Dauerlauf einbauen um aus dem gleichmäßigen Tempo auszubrechen, oder am Ende eines Dauerlaufes oder Longjogs anhängen. Auch vor Wettkämpfen am Ende des Warm-Ups eine tolle Möglichkeit um den Kreislauf in Schwung zu bringen und auf die kommende Belastung vorzubereiten.

Durch diese Steigerungsläufe wird deine Koordinationsfähigkeit geschult, dein Lauftempo verbessert sich und deine Laufökonomie wird optimiert. Zudem förderst du deinen optimalen Laufstil.



BERGLAUF

Meine Wettkämpfe laufe ich doch im Flachen, warum sollte ich da „Bergläufe“ trainieren? Das hat sehr viele gute Gründe:

- ✓ verbesserter Kniehub
- ✓ Laktattoleranz nimmt zu
- ✓ verbesserte Laufökonomie
- ✓ Anstrengung neuer Muskelgruppen
- ✓ stärkere Rumpfmuskulatur
- ✓ mehr Kraft

Alle diese Vorteile bringen dir dann im Wettkampf im Flachen sehr viel. So macht es Sinn Bergläufe regelmäßig in dein Training einzubauen. Doch auch hier solltest du bereits eine gute Grundlagenausdauer besitzen.



Trainingsmethoden

Welche gibt es?

Suche dir also einen guten Hügel bzw. eine hügelige Strecke und absolviere deinen Dauerlauf dort und sammle dabei jede Menge Höhenmeter. Das Bergauf-Laufen im gleichmäßigen Tempo über einen längeren Zeitraum sorgt dann dafür, dass die angeführten Vorteile wirksam werden.

Gerade anfangs wirst du merken wie anstrengend diese Läufe sind, nicht nur das Atmen und der Puls, sondern auch für deine Muskulatur. Die vorderen Oberschenkel, dein Rückenstrecker, die Gesäßmuskulatur und dein Rumpf werden durch die Höhenmeter ordentlich trainiert und gestärkt.

Wichtig ist hier, dass die Strecke so gewählt ist, dass man sie auch ordentlich laufen kann und diese nicht zu steil ist.

TESTWETTKÄMPFE

Na klar, einen Wettkampf kann nichts ersetzen. Doch man kann Wettkampfsituationen trainieren und simulieren. So versucht man seinen Körper so stark wie möglich zu reizen und seine aktuelle Leistungsfähigkeit zu testen.

Neben der Leistungsfähigkeit schult man dabei auch seine mentale Stärke. Man ist auf gewisse Situationen vorbereitet und kann sich damit vertraut machen. Wie wärme ich mich vor dem Wettkampf auf? Welche Ausrüstung verwende ich? Wie reagiere ich, wenn ich merke, dass es so richtig hart wird? Diese und viele weitere Fragen kannst du dir anhand solcher Testwettkämpfe gut beantworten.

Wichtig ist, dass solche Testwettkämpfe nicht zu

häufig im Trainingsplan stehen, sie gut in das Training passen und natürlich mit deinem Wettkampfziel übereinstimmen. Die Distanz richtet sich klarerweise nach dem anstehenden Laufwettbewerb. Ob 5 km, 10 k, Halbmarathon oder Marathon.

Sie helfen dir auch dabei die Verpflegung etc. zu testen damit du dann im „richtigen“ Wettkampf keine bösen Überraschungen erlebst. Optimal ist auch wenn dich jemand am Rad begleitet je nachdem wie lange dein Lauf ist. Du kannst natürlich auch an richtigen Läufen teilnehmen zum testen - hier muss die Streckenlänge auch nicht deinem Wettkampfziel entsprechen. Es geht darum den „Nervenkitzel“ eines Wettkampfes zu haben, an seine Grenzen zu gehen da man im Wettkampf immer mehr gibt als im Training und diesen zusätzlichen Motivationspush zu nutzen. Weiters lernst du so deine Kräfte richtig einzuteilen, deine Grenzen auszutesten und Informationen für dein weiteres Training zu sammeln. Zusätzlich bringen diese Testwettkämpfe auch eine tolle Abwechslung in dein Training.

KRAFTTRAINING

Es ist zwar kein direktes Lauftraining, trotzdem aber ein sehr wichtiges und häufig vernachlässigtes Training. Auf der Prioritätenliste der meisten Läufer steht es sehr weit unten. Spätestens seit der Trainer von Eliud Kipchoge nach seinem zweiten Marathon-Weltrekord betont hat, wie wichtig das Krafttraining in seinem Trainingsplan ist, sollte man diesem jedoch mehr Beachtung schenken.

Durch gezielte Kräftigungsübungen profitiert dein Laufstil und deine Laufökonomie sehr. Du kannst

Trainingsmethoden

Welche gibt es?



schneller laufen und bist zudem seltener verletzt da das Verletzungsrisiko abnimmt, wenn der ganze Körper gut trainiert ist.

Unter dem Krafttraining für Läufer versteht man jedoch nicht schwere Gewichte zu stemmen um ordentlich Bizeps aufzubauen, sondern die wichtige läuferische Muskulatur zu stärken. Hier sollte auf alle Muskelgruppen eingegangen werden um Ungleichgewichte zwischen den Muskelgruppen zu vermeiden.

Ein starkes Körperzentrum mit Bauch-, Rücken- & Oberschenkelmuskulatur stellt die Grundlage für einen guten Vortrieb beim Laufen dar. Achte also bei der Auswahl der Übungen auf eine gute Mischung und Sorge für ständige Abwechslung.



Trainingsbooster

Damit kommst du weiter!



Jetzt haben wir über die Grundlagen gesprochen, deine Ist- & Zielsituation festgelegt, Ziele gesetzt und die Trainingsmethoden kennengelernt. Jetzt liegt es an dir, das alles anzuwenden und dich dadurch richtig nach vorne zu bringen.

Neben dem „reinen Lauftraining“ gibt es noch weitere Möglichkeiten, deine Leistung so richtig nach vorne zu bringen. Diese nenne ich Trainingsbooster da sie zusätzlich zum normalen Training angewendet werden können und einen sehr großen Mehrwert bieten. Diese werden jedoch von vielen Athleten unterschätzt bzw. gar nicht erst beachtet oder angewendet.

Mach du das anders und baue diese Booster regelmäßig in deinen Trainingsplan mit ein. Du wirst relativ schnell Ergebnisse sehen.

MENTALTRAINING

Ja, der Kopf entscheidet über Erfolg oder Misserfolg.

Alles findet in deinem Gehirn statt und ist somit der wichtigste Faktor für das Erreichen deiner gesetzten Ziele.

Im Profisport gehören Mentaltrainer inzwischen zum guten Ton - egal in welcher Sportart. Immer mehr Sportler äußern sich auch dazu wie wichtig die mentale Stärke für den Erfolg ist. Und das kannst du selbst recht einfach testen. Wie reagierst du, wenn es im Training oder Wettkampf so richtig hart wird? Was sagst du dir da? Läufst du gleich langsamer oder bleibst vielleicht sogar stehen? Bringst du im Training oftmals bessere Leistungen als dann im Wettkampf? Das sind bereits erste Hinweise über deine mentale Stärke. Genau diese Willenskraft, deine Einstellung und dein Vorgehen in den verschiedenen Situationen kann trainiert und verbessert werden.

Hierfür gibt es viele unterschiedliche Mentaltechniken die angewendet werden können, damit die mentale Stärke gesteigert werden kann. Je stärker also



Trainingsbooster

Damit kommst du weiter!



deine mentale Fähigkeit, desto besser werden auch deine Leistungen sein.

Diese Fähigkeiten haben zudem den großen Vorteil, dass sie dich nicht nur sportlich, sondern auch privat und beruflich weiterbringen werden.

Hier drei schnelle und einfache Übungen die eine erste Basis darstellen:

- ✓ konzentriere dich im Training und Wettkampf auf den Prozess und nicht auf das Ergebnis. Dieses wird dann folgen, doch der Prozess dorthin ist der wichtigere Part.
- ✓ Visualisierung: Stelle dir deinen Wettkampf ganz im Detail vor. Welche Kleidung trägst du? Wie verläuft die Strecke? Wie schnell bist du unterwegs? usw. Lass das Rennen in deinem Kopf ablaufen,

als wärst du direkt beim Laufen. Genauso wie es auch Schifahrer machen, die jedes Tor im Kopf durchgehen vor dem Start

- ✓ Mantras entwickeln: um deine Motivation im Training und Wettkampf zu erhöhen sind innere Mantras sehr hilfreich. Diese sind ganz individuell und jeder muss seine eigenen Mantras finden. Dieses Mantra sagst du dir dann immer wieder während der Anstrengung vor.

Diese 3 Tipps sind ein erster Ansatz und zu zeigen was durch mentales Training alles möglich ist. Das geht sogar soweit, dass körperliche Verbesserungen durch Mentaltraining erzielt werden können, ohne ein körperliches Training absolviert zu haben.

KRAFTTRAINING

Das nächste sehr stark unterschätzte Training ist das Krafttraining. Läufer lieben es zu Laufen, was ja vollkommen richtig ist. Es braucht auch gewisse Laufkilometer um eine ordentliche Leistung abliefern zu können. Doch oft würde eine gute Kräfteinheit sogar noch mehr bringen als eine weitere Laufeinheit im Trainingsplan.

Schnelles Laufen ist klarerweise einfacher wenn der ganze Körper mitarbeitet. „Wer nur auf eine starke Beinmuskulatur hintrainiert, sein Körperzentrum und seine Arme vernachlässigt wird immer langsamer sein als ein allgemein gut durchtrainierter Athlet,“ weiß Jim Fischer, ein US-amerikanischer Leitathletiktrainer.

Zudem werden durch das gezielte Krafttraining nicht nur die Muskeln gestärkt, sondern vor allem das Verletzungsrisiko minimiert, die Laufökonomie wird ver-



Trainingsbooster

Damit kommst du weiter!

bessert und auch der Laufstil profitiert davon. Alles diese Faktoren führen im Endeffekt dazu, dass du länger und schneller laufen kannst.

Baue deshalb ein regelmäßiges Kräftigungstraining in den Trainingsplan mit ein. Je nachdem wie gut die Einheit aufgebaut ist sollten es ungefähr 2 Krafttrainings pro Woche sein mit 30-60 Minuten Trainingszeit. Im Grundlagenaufbau, meist im Winter, empfiehlt es sich sogar auf 3 Krafttrainings pro Woche zu gehen.

Die größte Aufmerksamkeit solltest du unbedingt auf deine Körpermitte legen. Dazu zählt der Bauch, der Rücken und die komplette Hüftmuskulatur. Hier spricht man auch vom Core. Übungen wie Planks, Liegestütze, Sit-Ups und Kniebeugen sind hier sehr passend.

Den größten Teil der Übungen kannst du mit dem eigenen Körpergewicht ausüben. Möchtest du in bestimmten Bereichen eine starke Kräftigung erreichen kannst du dies mit einem Zusatzgewicht machen. Hier kommt es auf eine gute Mischung an. Also nicht immer die gleichen Übungen mit der gleichen Wiederholungsanzahl durchführen. Sei kreativ, wechsle die Übungen ab, baue neue Reize ein und führe das Krafttraining regelmäßig durch. Du wirst dadurch garantiert sehr schnell gute Ergebnisse erzielen können.

LUNGENTRAINING

Neben dem eigentlichen Ausdauertraining, Krafttraining & Koordinationstraining gibt es noch eine weitere Stellschraube an der man gut drehen kann. Die

Kräftigung der Lunge. Die Lungenmuskulatur lässt sich nämlich genauso trainieren wie alle anderen Muskeln im Körper.

Dafür kann man einen Atemtrainer verwenden, mit dem man gezielt die Atemmuskulatur trainiert. Hierfür gibt es verschiedenste Lungentrainer bzw. Atemtrainer die aber alle den gleichen Effekt haben - die Muskulatur zu stärken um dadurch mehr Sauerstoff aufnehmen zu können, welcher dann vom Körper weiterverarbeitet wird. Diese Trainer sind relativ einfach aufgebaut. Sie bestehen aus einem Mundstück und meist zwei Rädchen an denen man drehen kann um den Widerstand zu verstellen. Man atmet in den Trainer und merkt schnell wie viel anstrengender dies ist, als bei normaler Atmung bzw. beim Laufen. Hier kann man ganz unterschiedlich üben und trainieren. Wichtig ist jedoch auch hier die Regelmäßigkeit um einen wirklichen Erfolg zu erzielen bzw. eine Wirkung zu spüren.

Gut 4 Wochen sollte man das Training regelmäßig in den Trainingsplan einbauen. Je nachdem wie viel Zeit man zur Verfügung hat und verwenden möchte sollte man mindestens 5-10 Minuten, gut 3x pro Woche damit trainieren. Wer diesen Lungentrainer öfter einsetzen kann sollte das tun.

Hier zwei Empfehlungen für dein Atemtraining:

[Toller Atemtrainer zum guten Preis](#)

[Luxusatemtrainer mit Trainingsapp zum höheren Preis](#)

KONSISTENZ & ABWECHSLUNG

Ein Schlüssel zum Erfolg ist definitiv die Beharrlich-



Trainingsbooster

Damit kommst du weiter!

keit des Trainings und die Abwechslung. Nur wer über einen längeren Zeitraum verletzungsfrei bleibt, seine Trainings ordentlich durchführen kann, der wird damit auch Erfolge erzielen. Der Körper spricht durch gezieltes Training gut auf die Reize an, jedoch baut er auch schnell wieder ab wenn die Trainings zu unregelmäßig bzw. nicht zielführend ausgeführt werden.

Trainierst du mal wieder sehr motiviert 5x pro Woche, die Woche darauf nur 1-2x und das immer wieder so wirst du zwar etwas an Leistung gewinnen, doch bei weitem nicht das erreichen können, was du gerne erreichen möchtest. Je nach Zielsetzung ist es einfach unerlässlich über einen angestrebten Zeitraum richtig Gas zu geben. Nur so kannst du deine gesteckten Ziele erreichen.

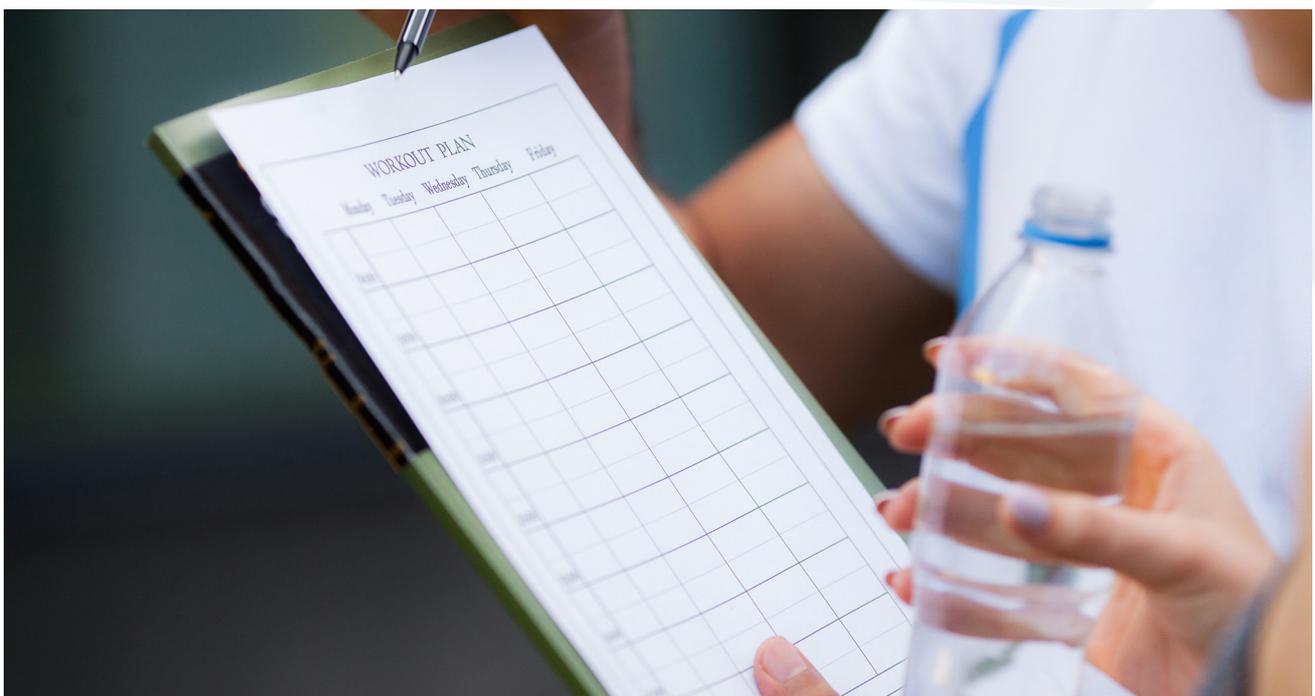
Dafür ist es auch notwendig dem Körper entsprechend unterschiedliche Reize zu liefern um sich auch anzupassen und sich zu verbessern. Läufst du mehr-

mals pro Woche die gleiche Runde im gleichen Tempo ist das für deinen Fettstoffwechsel förderlich (es spricht auch absolut nichts dagegen und es ist super wenn sich jemand bewegt und läuft), aber wenn du deine Leistung steigern möchtest braucht der Körper unterschiedliche Reize in Form von Abwechslung.

Langsame Läufe, schnelle Läufe, Intervalle, Fahrtspiele, Treppentraining, Höhenmeter, Tempoläufe, Krafttraining, Koordinationstraining, Alternativtraining und vieles mehr. Je gezielter diese Einheiten eingesetzt werden desto größer werden deine Erfolge dann auch sein.

TRAINING NACH PLAN

Der absolute Booster für deinen Erfolg ist natürlich das Training nach Plan. So gut wie jeder Profisportler arbeitet mit einem bzw. sogar mehreren Trainern da sie wissen, dass dies Teil ihres Erfolges ist. Die Trainer wissen ganz genau, welche Einheiten wann eingesetzt werden müssen, was am Plan sein



Trainingsbooster

Damit kommst du weiter!

sollte damit es nach vorne geht. Sie wissen wie ihre Athleten auf gewisse Reize reagieren, können Anpassungen vornehmen wenn etwas nicht nach Plan läuft und unterstützen ihre Athleten wo immer es nur geht.

Ein Trainingsplan stellt zudem auch eine gewisse Art von Motivation und Commitment dar. So weißt du als Athlet ganz genau was notwendig ist um Erfolge zu erzielen. Du weißt wann du trainieren solltest, welche Einheit ansteht und was für Ziele in welcher Zeit realistisch für dich sind. Zudem hast du einen Ansprechpartner mit dem du kommunizieren kannst, ihm Feedback gibst und ihr gemeinsam auf alle Eventualitäten reagieren könnt.

Gerade zur Vorbereitung auf einen bestimmten Wettkampf ist ein Trainingsplan die eigentliche Essenz. Je nachdem um welchen Wettkampf es sich handelt stehen 6, 8, 10, 12 oder 16 Wochen am Programm. Durch dieses systematisch aufgebaute Training wird gewährleistet, dass du dich optimal auf deine mögliche neue Bestzeit vorbereitest.

Wichtig ist bei der Wahl des Trainers bzw. des Trainingsplanes, dass er zu dir und deinen Zielen passt. Fertige Pläne haben natürlich auch ihre Nachteile und wirken oft nicht so wie es gewünscht ist. Achte daher genau darauf was deine Ziele sind und ob du der Meinung bist diese mit dem ausgewählten Plan erreichen zu können. Die beste Wahl ist natürlich ein individuell an dich und deine Ziele angepasster Trainingsplan, mit Feedback und wöchentlicher Anpassung an deine Leistungsentwicklung.



ERNÄHRUNG

Ein zusätzlicher oft sehr vernachlässigter Faktor bei der Erreichung neuer läuferischer Bestleistungen ist die Ernährung. Diese stellt einen der Grundsteine für deinen Erfolg dar. Die Nahrung ist der Kraftstoff für deinen Körper. Denn während der Belastung greift dein Körper auf die verschiedenen Energielieferanten zurück. Die 3 Hauptantriebsstoffe sind: die Fette, die Kohlenhydrate und die Proteine. Je nach Belastungsart wird vom Körper auf unterschiedliche Stoffwechselsysteme zurückgegriffen. Bei Belastungen im niedrigeren Bereich wird der Fettstoffwechsel angesteuert, bei härteren Belastungen, wird auf Kohlenhydrate und auf Proteine zurückgegriffen.

Deshalb ist es wichtig immer mit allen Nährstoffen ausreichend versorgt zu sein. Hierfür braucht es eine



Trainingsbooster

Damit kommst du weiter!



ausgewogene Ernährung. Diese sollte im Schnitt aus 55-60 % Kohlenhydraten, 25-30 % Proteinen und 15-20 % Fetten bestehen.

Hier gilt es jeweils auf hochwertige Nahrungsmittel zurückzugreifen wie:

- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ grünes Blattgemüse
- ✓ Beeren, Äpfel, Kiwi, Bananen etc.
- ✓ Haferflocken
- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Brokkoli
- ✓ Naturjoghurt
- ✓ Dunkle Schokolade
- ✓ Kartoffeln
- ✓ Eier
- ✓ Leinsamen
- ✓ uvm.

Das sind natürlich nur ein paar der wichtigsten Nah-

rungsmittel die sich für Läufer empfehlen. Je nachdem was für ein Lauf am Programm steht, oder ob sogar ein Wettkampf ansteht, kann die Ernährung darauf ausgerichtet und optimiert werden. Meistens empfiehlt es sich mit vollen Kohlenhydratespeichern zu trainieren, jedoch kann es auch ein Trainingsreiz sein, am morgen nüchtern und mit leeren Speichern, eine Einheit zu absolvieren.

Grundsätzlich gilt es, den Stoffwechsel durch das Training zu optimieren. Je länger ein Ausdauersportler es schafft im Fettstoffwechsel unterwegs zu sein, desto besser. Dieser hat am meisten „Reserven“ das heißt, man kann sehr lange im Fettstoffwechsel unterwegs sein. Kommt es zum Verbrauch von Kohlenhydraten, sind die Ressourcen hingegen sehr viel kleiner und die Speicher müssen bei längeren Läufen regelmäßig aufgefüllt werden um den sogenannten „Mann mit dem Hammer“ zu vermeiden.



Trainingsbooster

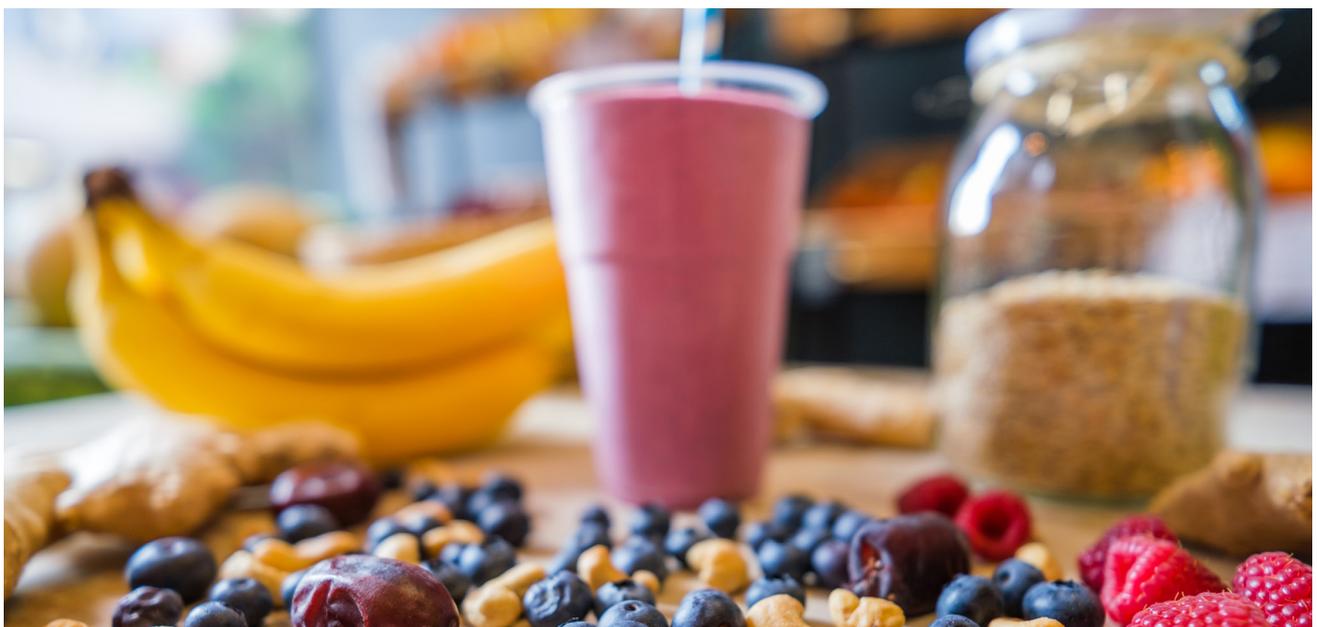
Damit kommst du weiter!

Nach einem Lauf ist es wichtig, die Speicher schnellstmöglich wieder mit den richtigen Nährstoffen zu füllen. Eine Kombination aus Kohlenhydraten und Proteinen ist hier meist die richtige Wahl. Je nachdem wie lange dein Lauf war und wie intensiv, reicht die Aufnahme von einem leichten Snack bis hin zu einer hochwertigen Mahlzeit um die Energiespeicher wieder aufzufüllen. Als Snack eignet sich zB.: ein selbstgemachter Smoothie, ein Vollkornbrot mit Frischkäse und Tomaten, Gurken und Radieschen. Oder auch getrocknete Früchte oder eine Portion Nüsse sind ein idealer Snack. Nach einem etwas intensiveren Lauf und größerem Hunger kannst du zu einem Sandwich mit Avocado greifen, Eiern oder durch eine warme Mahlzeit eventuell auf Hähnchen mit Reis oder einem Fisch.

Nach einem sehr intensiven Training oder einem langen Lauf solltest du zuerst nur Flüssigkeit, dann breiig und dann erst eine feste Nahrung zu dir nehmen. Also zuerst etwas trinken, dann eine Banane,

einen Smoothie oder ein Müsliriegel und dann erst eine feste Mahlzeit. Achte gerade hier auf eine gute Kombination aus Kohlenhydraten, Proteinen und hochwertigen Fetten. So hilfst du deinem Körper dabei, schnell zu regenerieren und gleichzeitig das Muskelwachstum anzuregen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass es wichtig ist ausgewogen zu essen. Auch wenn man durch das Laufen sehr viele Kalorien verbrennt, ist es wichtig welche Nährstoffe in den Körper kommen. Natürlich kann man auch mal eine Pizza oder Fast Food zu sich nehmen. Aber alles mit Maß und Ziel und nur in geringen Mengen. Der größte Teil der Nahrung sollte aus Obst, Gemüse, komplexen Kohlenhydraten, guten Proteinen und gesunden Fetten bestehen. Achte auf einen gesunden Mix und gib deinem Körper was er braucht. So hast du die ideale Voraussetzung für eine hohe Leistungsfähigkeit gesetzt.



Motivation

So klappt es garantiert



Ein langer und wirklich harter Arbeitstag liegt hinter dir und du möchtest nur mehr auf die Couch fallen und dich erholen? Oder es regnet draußen und du hast einfach keine Lust im Regen zu laufen?

Den Kampf mit dem inneren Schweinehund gilt es beinahe täglich zu führen. Das gilt für Profiläufer genauso wie für Laufanfänger. Ein Profi hat natürlich einen ganz anderen Ansporn, da er damit Geld verdienen muss etc. Doch auch dieser muss immer wieder mit seinem inneren Schweinehund kämpfen. Sein größter Vorteil sind die Routinen die er gebildet hat sowie das große Ziel das er verfolgt.

Egal ob du gerade mit dem Laufen beginnst oder du schon über Jahre hinweg läufst, es gibt immer wieder einmal Motivationstiefs. Genau da ist es wichtig sich an solchen Tagen motivieren zu können und das Training durchzuziehen.

Damit das auch für dich in Zukunft möglich ist bekommst du hier einige Motivationstipps auf die Hand die du ganz einfach umsetzen kannst.

MOTIVATIONSTIPPS #1:

FINDE DEIN WARUM

Das wirklich Wichtigste das über allem steht ist dein „Warum“. Warum läufst du und was willst du damit erreichen? Wenn du dieses Warum gefunden hast, motivierst du dich beinahe wie von selbst. Du musst nur daran denken und schon bist du wieder motiviert. Auch wenn es dir schwer fallen sollte – suche unbedingt nach deinem inneren Warum, es wird dir sehr viele Vorteile bringen.

MOTIVATIONSTIPPS #2:

SETZE DIR ZIELE

Ein weiterer sehr wichtiger Tipp, der bereits ein ganzes Kapitel in diesem E-Book eingenommen hat, ist



Motivation

So klappt es garantiert

das Thema Ziele. Nur wer Ziele hat, weiß wohin er will. Setze dir daher unbedingt Ziele! So kannst du dich immer wieder motivieren, da du weißt was dein Ziel ist und wofür du trainierst. Du willst dein Ziel ja nicht aufgeben oder aus den Augen verlieren.

MOTIVATIONSTIPPS #3:

ARBEITE MIT ROUTINEN

Routinen sind feste Abläufe die du immer wieder wiederholst. Baue diese also in deinen Alltag ein, so wird dir das Training sehr viel leichter fallen und fast schon automatisch ablaufen. Es steht fest, dass am Montag, Mittwoch, Freitag und Sonntag immer zu einer gewissen Uhrzeit trainiert wird. Und daran wird nicht gerüttelt!

MOTIVATIONSTIPPS #4:

LAUFKLAMOTTEN VORBEREITEN

Du willst gleich am Morgen vor der Arbeit eine Runde laufen, findest aber deine Laufklamotten nicht gleich? Na klar findest du da relativ einfach den

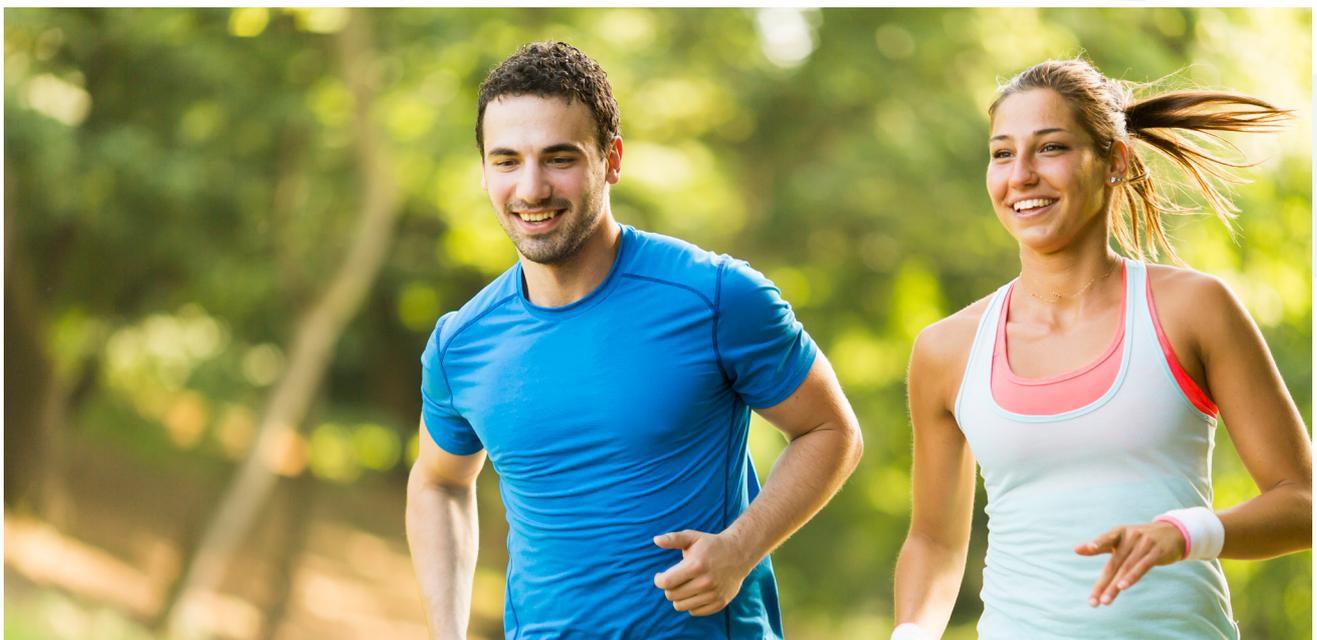
Weg zurück ins Bett. Damit so etwas nicht passieren kann und dein Motivationshoch gleich wieder in den Keller sinkt, solltest du deine Laufklamotten bereits am Vortag vorbereiten. So sind sie direkt griffbereit und es kann schon direkt losgelaufen werden.

MOTIVATIONSTIPPS #5:

SUCHE DIR LAUFPARTNER

Durch einen Laufpartner kannst du deine Motivation enorm stärken. Hast du nämlich einen fixen Lauftermin mit einem Partner vereinbart hältst du dich viel eher an diese Abmachung, als wenn du alleine laufen gehst.

Diese fix gesetzten Termine helfen deiner Laufmotivation garantiert auf die Sprünge. Beachte bei der Wahl deines Laufpartner jedoch, dass er ungefähr auf deinem Niveau unterwegs ist bzw. sich auch gut anpassen kann. Nicht, dass du durch einen zu starken Laufpartner negativ motiviert wirst.



Motivation

So klappt es garantiert



MOTIVATIONSTIPPS #6:

TRAINIERE NACH EINEM TRAININGSPLAN

Endlich mal ein paar Minuten Auszeit vom harten Alltag, rein in die Laufschuhe und los gehts. Das zwanglose Training macht Spaß und viele Läufer genießen es ganz unabhängig und spontan ihre Runden drehen zu können. Aber genau das kann sich auch gegenteilig auswirken und das Laufen rückt immer mehr in den Hintergrund. Wer hingegen einen Plan hat, nach welchem er strukturiert trainiert wird auch Trainings durchführt auf die er vielleicht anfangs keine Lust hat und sich kurz überwinden muss. Das Gefühl nach einem erfolgreichen Lauftraining ist dann aber unbeschreiblich und erfüllend.

MOTIVATIONSTIPPS #7:

BRING ABWECHSLUNG IN DEIN TRAINING

Du läufst immer 3x pro Woche deine 30 Minuten, zudem im selben Tempo und vielleicht sogar die gleiche Strecke. Gewaltig und Gratulation dazu, dass du so fleißig bist. Doch mit der Zeit kann sich diese „Monotonie“ negativ auf deine Motivation auswirken und du verlierst die Lust und auch die Herausforderung fehlt dir. Bring daher Abwechslung in dein Training indem du unterschiedlich lange läufst und auch die Geschwindigkeit veränderst – also mehr Spaß und Abwechslung ins Training bringst. Wie wäre es mal mit einem Fahrtspiel, oder Hügelsprints? Vielleicht auch etwas Krafttraining* oder Lauf-ABC ins Training mit einbringen. Deiner Fantasie sind da keine Grenzen gesetzt.

MOTIVATIONSTIPPS #8:

ENTDECKE NEUE LAUFSTRECKEN

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Wie im vorherigen Punkt beschrieben laufen viele ihre geliebte „Hausrunde“ und sind eine Zeit lang sehr zufrieden damit. Doch irgendwann fehlt dann der Reiz. Hier kann das Entdecken neuer Laufstrecken wahre Wunder wirken. Laufe mal in den Wald, oder fahre ein Stück mit dem Zug und laufe zurück. Oder fahre mit dem Auto wohin und laufe dort eine Runde. Hier gibt es sehr viele Möglichkeiten um für Abwechslung zu sorgen. Auf [Strava](#) oder [runmap.net](#) kannst du dir diverse Laufstrecken ansehen und dich inspirieren lassen.

rigen Punkt beschrieben laufen viele ihre geliebte „Hausrunde“ und sind eine Zeit lang sehr zufrieden damit. Doch irgendwann fehlt dann der Reiz. Hier kann das Entdecken neuer Laufstrecken wahre Wunder wirken. Laufe mal in den Wald, oder fahre ein Stück mit dem Zug und laufe zurück. Oder fahre mit dem Auto wohin und laufe dort eine Runde. Hier gibt es sehr viele Möglichkeiten um für Abwechslung zu sorgen. Auf [Strava](#) oder [runmap.net](#) kannst du dir diverse Laufstrecken ansehen und dich inspirieren lassen.

MOTIVATIONSTIPPS #9:

MELDE DICH FÜR WETTKÄMPFE AN

Für viele Läufer ist es ein kleiner Traum mal bei einem Laufwettbewerb teilzunehmen. Sei es ein Marathon oder ein 10 km Volkslauf. Jeder von ihnen hat seinen ganz speziellen Reiz. Um die Motivation aufrecht zu halten bzw. sich immer wieder aufs Neue zu mo-





Motivation

So klappt es garantiert

tivieren helfen solche Laufwettbewerbe sehr. Man hat einen festen Termin vor Augen und möchte dort dann nach seinen ganz eigenen Leistungen gut abschneiden. So ist man auch motiviert auf den großen Tag hin zu trainieren. Hat man dann erst einmal Wettkampfluft geschnuppert will man meist immer mehr davon haben :)

MOTIVATIONSTIPPS #10:

SCHREIBE DEIN LAUFTAGEBUCH

Was ist motivierender als auf seine tollen Leistungen zurückzublicken die man bereits erbracht hat? Unglaublich wie das damals war als man vor einem Jahr mit dem Laufsport angefangen hat. Keinen Kilometer konnte man am Stück laufen, heute sind es schon 10 Kilometer unter 60 Minuten. Solche Erfolge motivieren, das ist klar. Führe daher dein Lauftagebuch in deiner Lieblingsform. Durch die heutigen Laufuhren wird dein Training getrackt und es wird ein automatisches [Lauftagebuch](#) geführt wo du alle deine Trainings bis ins Detail ansehen kannst. Zusätzlich gibt es auch Apps wie [Strava](#) wo man seine Trainings speichern und analysieren kann und sich zudem mit einer großen Community verknüpfen kann. Andere schreiben sich ihre Trainings gerne per Hand in ein Buch – hier kannst du ganz nach deinem persönlichen Empfinden dein Lauftagebuch führen.

MOTIVATIONSTIPPS #11:

NIMM DEINE LIEBLINGSMUSIK ODER HÖRBÜCHER ZUM LAUFTRAINING MIT

Musik kann motivieren – das ist ganz klar. Während die einen die Ruhe in der Natur beim Laufen genießen, lieben es die anderen dabei Musik oder ihr Lieblingshörbuch zu hören. Einfach das Handy oder

die [Smartwatch](#) aktivieren, [Airpods](#) oder andere Kopfhörer rein, Welt ausschalten und loslaufen. Dank Spotify, [Audible](#) oder vielen bekannten Podcasts zu den unterschiedlichsten Themen, kannst du dein Training damit wie im Flug vergehen lassen.

MOTIVATIONSTIPPS #12:

SCHAU DIR LAUF-VIDEOS & FILME AN

Wow, unglaublich was diese Spitzenathleten alles zu Stande bringen. Oder einfach nur faszinierend was diese Person für eine Transformation dank dem Laufsport zu Stande gebracht hat. Das Thema Laufen gewinnt immer mehr an Beliebtheit und auch die Masse an Filmen und Videos nimmt zu. Schau dir solche Videos und Filme regelmäßig an und dein Motivationslevel steigert sich garantiert.

Wie wäre es denn mit dem Rekordversuch von [Eliuid Kipchoge](#), als er in Wien versucht hat die 2-Stunden-Marke im Marathon zu knacken? Oder mit dem [Film „Sein letztes Rennen.“](#) mit Dieter Hallervorden? Diese Filme oder auch Kurvideos bekannter Athleten lassen einen am liebsten sofort in die Laufschuhe steigen und loslaufen.

MOTIVATIONSTIPPS #13:

BELOHNE DICH SELBST

Du trainierst regelmäßig und gewinnst immer wieder den Kampf gegen deinen inneren Schweinehund? Wie wäre es dann, wenn du dich selbst dafür belohnst? Nach dem Lauf gönnst du dir eine heiße Wanne, ein leckeres Essen wartet auf dich oder du kaufst dir die neuen Laufschuhe die du schon so lange haben wolltest.

Der große Tag

Tipps für deinen Wettkampf



Endlich ist es soweit. Du hast dich für deinen großen Wettkampf angemeldet und weißt noch gar nicht was da alles auf dich zukommen wird? Folgende Punkte gibt es zu beachten:

VORBEREITUNG AUF DEN WETTKAMPF

Du hast hart trainiert. Du hast dich immer wieder auf's neue überwunden, hast dein Training an guten und schlechten Tagen durchgezogen und bist nun bereit für deinen Wettkampf. Den [Trainingsplan](#) für den Wettkampf hast du erfüllt, damit ist der schwerste Teil bereits hinter dir. Das abrufen der antrainierten Leistung ist jetzt der schöne Teil. So viele Stunden des Trainings werden sich endlich bezahlt machen und es wird dich mit einer unheimlichen Genugtuung erfüllen wenn du über die Ziellinie läufst.

Je nachdem für welchen Wettkampf du dich angemeldet hast, ob es ein 5-km-Rennen oder doch ein

Marathon ist, musst du in deiner Vorbereitung unterschiedliche Faktoren beachten.

Vor allem der erste Wettkampf ist etwas ganz besonderes. Hier sollten die Erwartungshaltungen aber bitte nicht zu hoch liegen. Sieh diesen Lauf mehr als einen Testlauf und nimm dir den Druck von den Schultern. Bei jedem Lauf lernt man dazu.

Wichtig bei der Vorbereitung ist an den Tagen zuvor keine großartigen Umstellungen mehr vorzunehmen, vor allem nicht bei der Ernährung, irgendwelchen Nahrungsergänzungsmitteln oder bei deinen Schlafgewohnheiten. Achte darauf dich ausgewogen und gesund zu ernähren. Ausreichend zu schlafen und nicht mehr zu hart zu trainieren. Die Woche vor dem Wettkampf sollte meist als Tapering genutzt werden. Hier werden die Umfänge stark zurückgeschraubt um am Tag X in Topform zu sein.



Der große Tag

Tipps für deinen Wettkampf

Melde dich also frühzeitig für deinen gewünschten Lauf an. Viele Läufe sind oft schon lange bevor sie stattfinden komplett voll. Hast du die Bestätigung für deinen Lauf dann kann es schon bald losgehen.

Packe noch am Besten deine Laufsachen am Vortag des Wettkampfes zusammen. Dadurch sparst du dir am Lauftag viele Probleme und kannst dich in Ruhe darauf konzentrieren ob du alles hast was du brauchst. Musst du weiter anreisen oder vielleicht sogar zum Wettkampf mit dem Flugzeug anreisen gilt es das alles schon viel früher zu checken.

Die wichtigsten Utensilien die unbedingt in deine Wettkampftasche gehören:



- ✓ Laufkleidung (Hose, Socken, Shirt)
- ✓ Funktionsunterwäsche
- ✓ Wechselkleidung (trockene Kleidung für danach)
- ✓ Laufschuhe (niemals komplett neue Schuhe)
- ✓ Trinkflasche(n) mit deinen Spezialgetränken
- ✓ Laufuhr (Akkustand bzw. Ladegerät)
- ✓ evtl. Pflaster für Brustwarzen etc.
- ✓ Vaseline für Scheuerstellen
- ✓ kleiner Snack für vor dem Rennen
- ✓ Laufjacke, lange Kleidung, Armlinge (je nach Witterung)
- ✓ Startnummernband (nicht unbedingt notwendig)
- ✓ Handy + Kopfhörer (zur Entspannung vor dem Rennen)
- ✓ Sonnencreme, Kappe, Sonnenbrille (bei Schönwetter)
- ✓ Trinkgürtel
- ✓ Energie-Gels
- ✓ Stirnband bzw. Schweißband
- ✓ Duschzeug

Das ist jetzt natürlich eine sehr lange Liste um wirklich nichts zu vergessen. Bei einem 5-km-Wettkampf ist sicherlich nicht alles notwendig. Hier musst du selbst für dich entscheiden was notwendig ist und was nicht. Mit der steigenden Anzahl an Wettkämpfen lernst du dich selbst kennen und weißt was du brauchst und worauf du verzichten kannst. Aber lieber hast du mehr dabei als zu wenig :)

Zudem hast du hier noch ein paar Zusatztipps die du unbedingt beachten solltest:

✓ **Plane deine Abläufe**

Wie ist die Streckenführung? Wo bekomme ich die



Der große Tag

Tipps für deinen Wettkampf

Startnummer? Wie früh sollte ich da sein? Wie komme ich zur Startlinie? Informiere dich also frühzeitig auf der Website des Veranstalters. Je besser du informiert bist desto stressfreier wird es für dich bei deinem Laufwettbewerb.

✓ **Fussnägel schneiden**

Kaum zu glauben, aber das kommt häufiger vor als gedacht, dass Läufer darauf vergessen und schon gibt es blaue Zehen. Schneide dir also unbedingt ein paar Tage vor dem Wettkampf die Zehennägel.

✓ **Viel trinken & ausreichend schlafen**

Flüssigkeit ist das A und O. Trinke also ausreichend an den Tagen vor dem Rennen um gut hydriert zu sein. Verzichte am besten in der kompletten Wettkampfwoche auf Alkohol. Schlafe zudem ausreichend, am Besten 7-8 Stunden damit du komplett ausgeschlafen und regeneriert an den Start gehen kannst. Denn gerade in der Nacht vor dem Wettkampftag schläft man oftmals nicht so gut.

WAS GILT ES AM TAG X ZU BEACHTEN?

Der große Tag ist gekommen. Du bist hoffentlich perfekt vorbereitet, gesund und freust dich auf das Rennen. Deine Tasche ist gepackt, du bist für den Wettkampf angemeldet und alle Vorbereitungen sind getroffen.

Jetzt gilt es noch nur ein paar Dinge für den Wettkampfstart zu beachten:

✓ **Frühzeitig anreisen**

Sei früh genug beim Rennen damit du alles in Ruhe erledigen kannst. Gerade bei Stadtmarathons kann es sein, dass die U-Bahn sehr voll ist, Straßenbahnen oder Züge nicht fahren etc. Sei also lieber früher dran. Auch die Startnummernausgabe kann dauern etc. Es empfiehlt sich also mindestens eine Stunde vor Start in der Startarena zu sein damit du keinen Stress bekommst.





Der große Tag

Tipps für deinen Wettkampf



✓ Umkleiden + Toilettengang

Musst du dich erst noch umziehen oder hast du deine Laufklamotten bereits angezogen? Wann und wo gibst du deine Klamotten ab? Wo sind die Toiletten? Suche diese unbedingt noch vor dem Wettkampf auf damit es zu keinen Überraschungen beim Wettkampf kommt.

✓ Aufwärmen

Je nach Witterung und Wettkampfdistanz solltest du dich unterschiedlich lange aufwärmen. Doch auch bei einem Marathon ist ein kurzes WarmUp wichtig und empfohlen. Laufe dich ca. 15 Minuten locker warm, mache ein paar Lauf-ABC Übungen und danach ein paar Steigerungsläufe. So ist dein Körper gut aufgewärmt und bereit für die kommende Anstrengung. Hier aber bitte keine Experimente. Mach nur Dinge die du auch bereits im Training durchgeführt hast. Nicht, dass du dich hier überforderst oder verletzt.

✓ Wettkampfschuhe

Die Wahl der Wettkampfschuhe ist eine sehr wichtige und sollte schon vorher getroffen sein. Wichtig ist nur zu erwähnen, dass du niemals mit komplett neuen Schuhen an der Startlinie stehst. Deine Schuhe sollten bereits eingelaufen sein. Sonst kann es zu bösen Überraschungen mit Blasen und mehr kommen.

✓ Ruhe bewahren

Das ist leichter gesagt als getan. Da läuft einer der sieht enorm stark aus. Diese Dame da ist ja eine Rakete. Was mach ich da zwischen diesen ganzen „Vollprofis“. Ja, bei so einem Wettkampf kommen sehr unterschiedliche Leistungsniveaus zusammen. Lass dich davon nicht aus der Ruhe bringen, fühl dich nicht beobachtet und ziehe einfach dein Ding durch.



Der große Tag

Tipps für deinen Wettkampf

✓ Die Renneinteilung

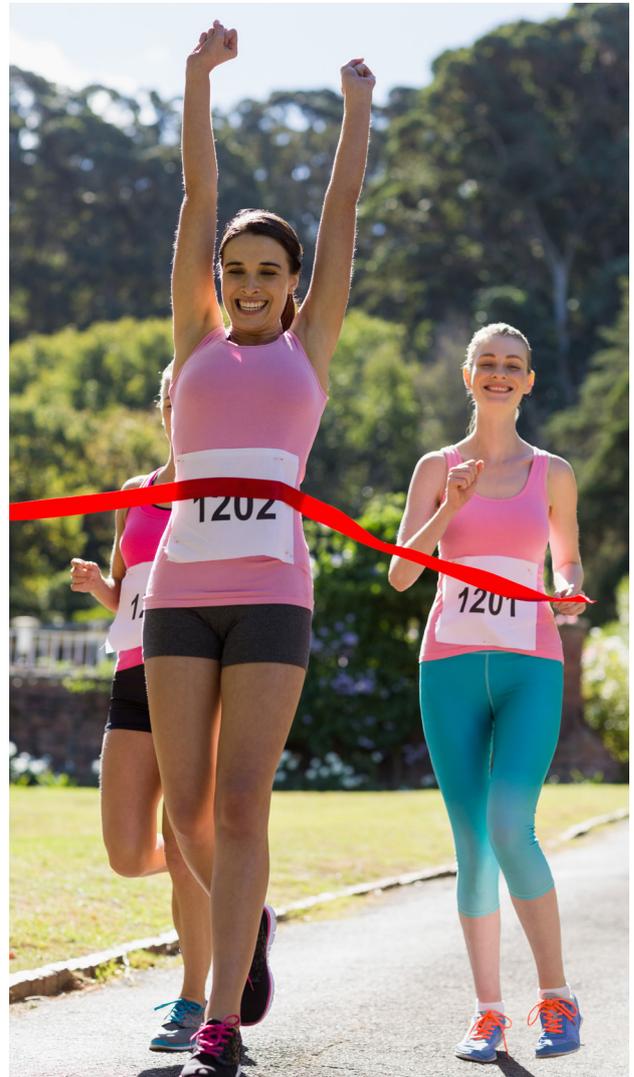
Anhand deiner Trainingsplanung und deiner Trainingsergebnisse solltest du wissen, welche Zeit realistisch ist. Notiere dir schon am Vortag deine Pace, deine Durchgangszeiten bei den unterschiedlichen Kilometern und kontrolliere diese regelmäßig. Sehr gerne lässt man sich zu sehr von den Mitläufern beeinflussen und läuft ein Tempo das zu schnell oder vielleicht auch zu langsam für einen ist – meist aber zu schnell. Gerade die ersten Kilometer fühlen sich durch das Adrenalin etc. sehr einfach an und vergehen wie im Flug. Doch die Energie die man hier verbraucht fehlt dann im späteren Rennverlauf. Nimm dich daher anfangs zurück und lege lieber im späteren Rennverlauf zu, wenn du dazu in der Lage bist.

✓ Genieße deinen Lauf

Bei all dem Ehrgeiz, den gesetzten Zielen und dem großen Ziel vor Augen solltest du aber nie auf den Spaß vergessen. Zu verbissen zu sein kann oftmals nach hinten los gehen. Häufig werden die besten Leistungen erzielt wenn man ein Rennen genießt und gar nicht zu sehr auf die Uhr achtet. Denn vergiss nicht, dass du läufst weil es dir Spaß macht. Es kann leider nicht immer nur eine neue Bestzeit werden.

Wenn du diese Punkte beachtest bist du garantiert bereit deinen ersten Wettkampf zu bestreiten.

Viel Erfolg bei deinem Wettkampf.





Dein Erfolg wartet Wie geht es jetzt weiter?

Das war jetzt sehr viel Theorie und auch sehr viel Praxis in diesem Ratgeber. Jetzt stehst du vielleicht sogar vor einem großen Berg an Fragen und weißt nicht wo du anfangen solltest. Das Wichtigste ist jedoch – anfangen und Tun. Nur dadurch kannst du Erfahrungen sammeln und dich immer selbst herausfordern. Stelle dich deinem inneren Schweinehund und zeige ihm aus welchem Holz du geschnitzt bist.

Es wird leichtere und schwerere Tage geben an denen du dann an dir selbst zweifelst. Das gehört dazu. Willst du dann einen extra Motivationsschub? Brauchst du vielleicht sogar ein regelmäßiges persönliches Treffen, ein gemeinsames Training oder ein Online-Coaching? Auch wenn ein Athlet eigentlich alles schon weiß ist ein Coach einer der wichtigsten Parts für seinen Erfolg. So gut wie jeder Profiathlet hat seinen Trainer, oft sogar auch noch mehrere.

Diese Trainer bauen eine sehr enge Beziehung zu ihren Athleten auf, lernen sie genau kennen und wissen wie ihre Körper reagieren. Welche Stellschrauben man drehen muss um sie zu motivieren und sie auf das nächste Level zu bringen.

Wenn auch du davon profitieren möchtest, eine persönliche und individuelle Betreuung zu haben, zögere nicht länger und melde dich bei mir für ein [kostenloses Beratungsgespräch](#). Dort lernen wir uns kennen, analysieren deine aktuelle Situation, setzen Ziele und machen einen Plan, wie diese Ziele am effektivsten erreicht werden können.

Ich begleite dich bei deinen Trainings vor Ort oder kommuniziere mit dir online bzw. per Telefon. Du bekommst wöchentliche [individuelle Trainingspläne](#), es gibt Laufstilanalysen, Mentaltrainings und vieles mehr. Alles maßgeschneidert und auf dich und dein Leistungsniveau abgestimmt. Damit setzen wir das Fundament um dich deinen großen Zielen näher zu bringen.

Zudem bekommst du alles was du noch brauchst um ein Übertraining zu vermeiden, deine Trainings richtig zu steuern, welche Alternativtrainings Sinn ergeben, was für Kraftübungen du einbauen solltest und welche Tipps & Tricks noch dazu führen, dich zur besten Version deiner Selbst zu machen.

Willst du mehr zu den Coachingmöglichkeiten für deinen Erfolg erfahren dann melde dich einfach direkt unter info@endspurt-laufcoaching.com, informiere dich auf der Website www.endspurt-laufcoaching.com oder scanne den untenstehenden QR-Code ein.

Ich freue mich auf dich.



Dein **kostenloses
Strategiegespräch**

Häufig gestellte Fragen & Antworten



WIE LANGE MUSS ICH TRAINIEREN UM EINEN MARATHON LAUFEN ZU KÖNNEN?

Pauschal ist diese Frage schwer zu beantworten. Es kommt sehr auf deine individuelle Ausgangslage an. Im Schnitt kann man aber sagen, dass ca. 6 Monate Training notwendig sind um einen Marathon zu finishen. Auch die Zielsetzung macht einen großen Unterschied. Ist eine gewisse Zeit geplant oder möchte man „einfach nur“ die Ziellinie erreichen?

WELCHE KILOMETERZEIT IST GUT?

Gerade als Anfänger sind Kilometerzeiten nicht relevant, hier ist es wichtig einen regelmäßigen Laufrythmus zu finden und einige Kilometer am Stück laufen zu können. Ist das erreicht und die Grundlagen ausgebaut, kann man daran arbeiten „schneller“ zu laufen. Während ein Anfänger ungefähr 10 Minuten pro Kilometer benötigt läuft ein Profi unter 3 Minuten pro Kilometer.

WIE INS TRAINING EINSTEIGEN NACH EINER VERLETZUNG?

Leider kommt es im Laufsport häufig zu Verletzungen – meist durch Überbeanspruchung. Sehr oft werden die vorangegangenen Symptome und Warnsignale ignoriert. Ist die Verletzung bereits da ist es wichtig so schnell wie möglich zu handeln. Einen Arzt aufsuchen, schonen und das Lauftraining aussetzen. Wenn die Verletzung abgeklungen ist kann wieder mit dem Training begonnen werden. Je nach Verletzungen kannst du in der Zwischenzeit Alternativtraining durchführen. Dadurch kannst du deine Form etwas aufrecht halten oder eben deinen Körper stärken um diese Verletzung in Zukunft zu vermeiden. Natürlich kommt es häufig zu einem Leistungsverlust. Dein Körper erinnert sich jedoch relativ schnell wieder an die vorangegangenen Belastungen und deine Formkurve wird kontinuierlich mit gezieltem Training nach oben gehen.

Häufig gestellte Fragen & Antworten



HILFT MIR DAS LAUFEN BEIM ABNEHMEN?

Natürlich! Das Laufen verbrennt ordentlich Kalorien und hilft dir so dabei ein Kaloriendefizit zu erreichen. Zudem stärkst du auch deinen Körper und dein Wohlbefinden. Beachte hier jedoch, dass Laufen kein „Freifahrtschein“ ist um danach große Portionen zu essen. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung ist natürlich die Basis.

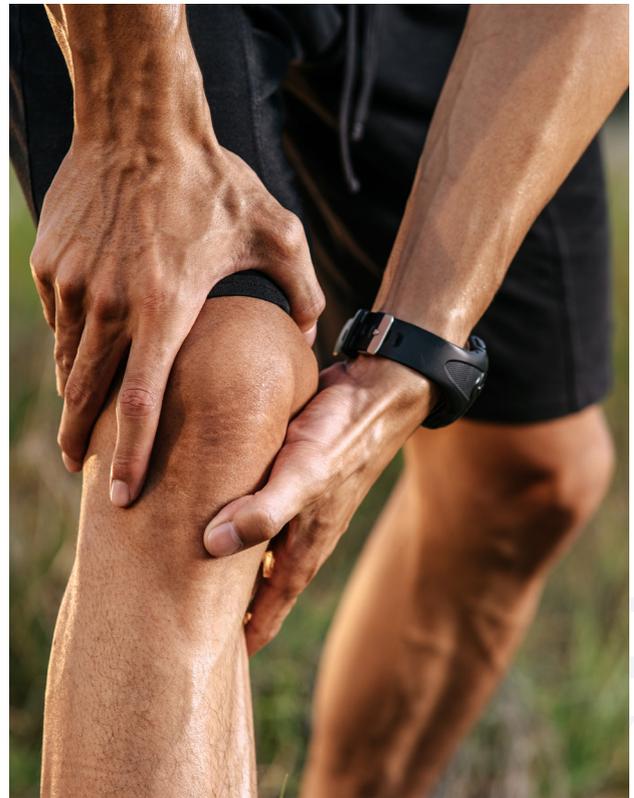
WAS HILFT WENN ICH STÄNDIG VERLETZT BIN?

Hier ist es wichtig nicht nur die Symptome zu behandeln, sondern der Ursache auf den Grund zu gehen. Häufig sind es „falsche“ Schuhe, Disbalancen oder ein „falscher“ Laufstil die diese Verletzungen hervorrufen. Es kann aber auch von deiner Haltung am Schreibtisch oder sonstigen Fehlhaltungen kommen. Suche einen Experten auf und mache eine Laufanalyse.

BRAUCHE ICH UNBEDINGT EINEN TRAININGSPLAN?

Natürlich nicht! Je nachdem welches Ziel du verfolgst macht ein Trainingsplan Sinn oder auch nicht. Willst du in deiner Freizeit ein paar Kilometer laufen, etwas für deine Gesundheit tun und einen Ausgleich zum Arbeitsalltag schaffen, brauchst du nicht unbedingt einen Trainingsplan. Ist dein Ziel aber eine neue Bestzeit über eine gewisse Distanz zu erreichen und dich stetig zu verbessern, macht ein Trainingsplan mehr als nur Sinn – er ist das A und O. Er gewährleistet, dass du zielgerichtet trainierst, deine Leistung immer wieder überprüft und regelmäßig Anpassungen vorgenommen werden.

SEHR HOHER PULS? WAS TUN?



Geht dein Puls bei Anstrengung schnell sehr hoch ist es notwendig an deinen Grundlagen zu arbeiten. Dafür müssen „sehr langsame“ Läufe durchgeführt werden die deinen Puls im niedrigen Bereich halten. Es kann auch notwendig sein Gehpausen einzubauen damit der Puls wieder nach unten geht. Auch wenn es schwer fällt musst du das beherzigen. Nur so kannst du dann schon bald mit einem niedrigeren Puls laufen.

ICH WILL SCHNELL WEITERKOMMEN, WAS MUSS ICH TUN?

Sehr häufig wollen Läufer und auch Laufanfänger Ziele erreichen die sehr weit weg sind. Es gibt Ausnahmereischeinungen die solche Leistungsprünge innerhalb kurzer Zeit vollbringen können. Doch im



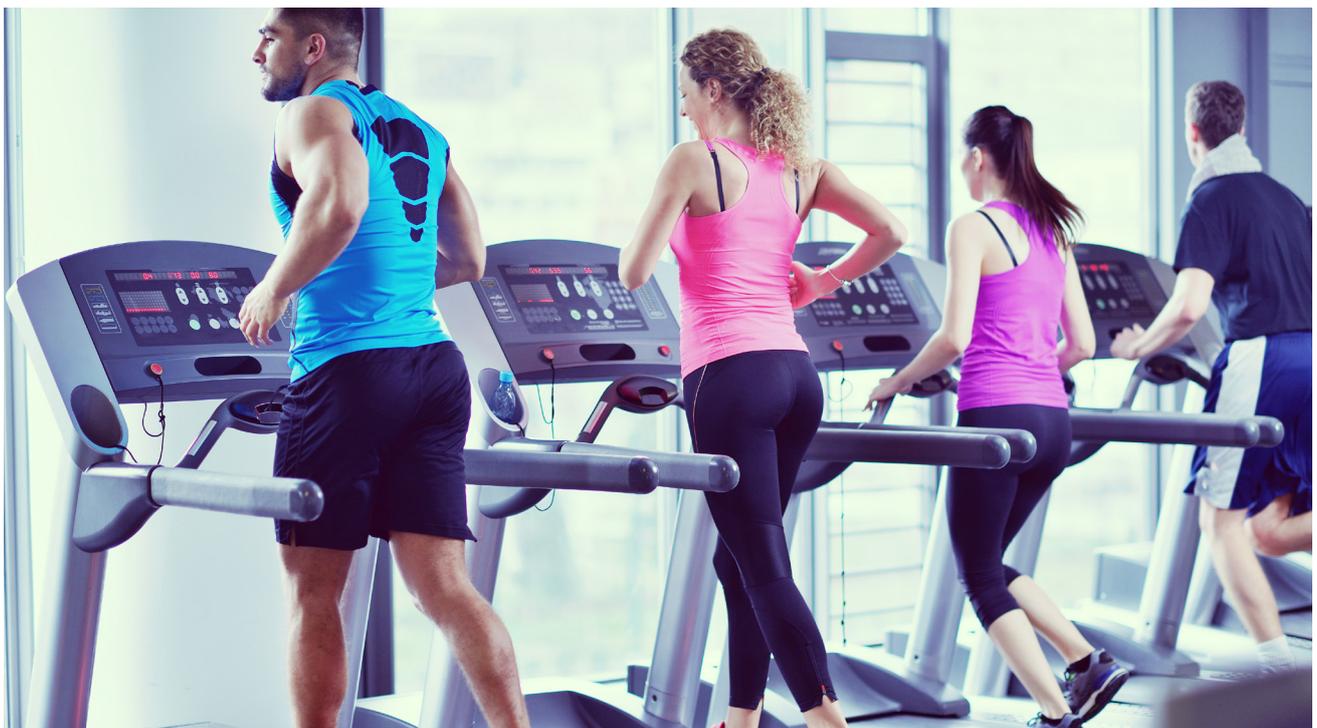
Häufig gestellte Fragen & Antworten

Normalfall ist das nicht möglich. Ein Training muss systematisch aufgebaut werden, wie ein Fundament bei einem Haus. Danach kommen die Außenwände und zum Schluss das Dach. Genauso ist ein Training aufgebaut. Hier braucht es Geduld, Fleiß und einen eisernen Willen. Auch wenn es oftmals dauert, werden sich diese Eigenschaften über kurz oder lang bezahlt machen. Doch Abkürzungen gibt es im Laufsport leider nicht. Nur eine gute Mischung aus hartem Training, ausreichender Regeneration, gut gesetzten Reizen, zusätzlichem Kraft- & Stabilisationstraining und Mentaltraining ermöglichen dir den Erfolg.

IST DAS LAUFEN AM LAUFBAND GENAUSO GUT WIE AUF DER STRASSE?

Das Training auf dem Laufband hat seine Vor- und Nachteile. Hier musst du nicht gegen äußere Wi-

derstände wie Wind, Höhenmeter, Unebenheiten und mehr ankämpfen. Das Laufband hält die Geschwindigkeit und es muss kein Vortrieb erzeugt werden. Daher fällt das Laufen auf dem Laufband meist leichter als im Freien. Als Abwechslung und Ergänzung ist ein Training am Laufband optimal. Hier können Intervalle in konstanten Geschwindigkeiten gelaufen werden und helfen dabei ein Gefühl für gleichmäßige Geschwindigkeiten zu entwickeln. Auch die Steigung kann variiert werden und vieles mehr. Auf Dauer empfiehlt es sich aber nicht, nur am [Laufband](#) zu trainieren, da das Laufen im Freien einfach was anderes ist.



Jetzt liegt es an dir



Es freut mich sehr, dass du diesen Ratgeber durchgelesen hast. Jetzt liegt es an dir, was du daraus machst. Alles theoretische Wissen bringt nichts, wenn es nicht in die Tat umgesetzt wird. Setze dir deine Ziele und dann verfolge sie beharrlich. Bleib dran, lass dich nicht von Rückschlägen aufhalten und glaub an dich. Nur du selbst kannst dir beweisen, dass du das Zeug dazu hast, deine Träume zu verwirklichen.

Jede große Reise beginnt mit dem ersten Schritt. Das sagen uns bereits sehr viele weise Zitate. Wenn du gerade erst mit dem Laufen beginnen möchtest, setze den ersten Schritt, trau dich über deinen Schatten zu springen und lege los. Wiederhole diesen Vorgang und du wirst schon bald eine Routine entwickeln. Je besser du wirst desto größer wird auch deine Freude an der Bewegung. Es stellen sich sehr schnell Ergebnisse ein, die dich motivieren. Und wer weiß? Vielleicht hast du schon bald Lust mal bei einem Volkslauf mitzulaufen! Vielleicht willst du sogar einmal einen Marathon finishen?

Egal welches deine Ziele sind, du kannst sie erreichen wenn du nur fest daran glaubst und bereit bist, alles was dafür notwendig ist, zu tun. Absolviere deine Laufeinheiten, mach zusätzlich Kräftigungsübungen, baue Alternativtrainings ein und höre auf deinen Körper. Versuche immer wieder neue Reize zu setzen und dein Leistungsniveau so Schritt für Schritt zu verbessern. Vergiss dabei auf keinen Fall, dass der Fortschritt kein linearer Prozess ist. Es wird mal bergauf gehen, mal bergab. Das gehört dazu und diese Phasen müssen überwunden werden. Aber vergiss nie – gerade aus solchen Situationen werden viele große Helden geboren.

Doch bei all dem Ehrgeiz, dem Trainingseifer und dem Lauf nach neuen Bestzeiten solltest du eines nie vergessen – den Spaß am Laufen und der Bewegung. Und natürlich dein großes Warum! Warum bist du angetreten und möchtest dieses oder jenes Ziel erreichen. Dieses Warum wird dich immer wieder begleiten, dir Mut machen und dich motivieren wenn es mal wieder ein harter Kampf mit dem inneren Schweinehund ist.

Abschließend wünsche ich dir viel Erfolg bei der Erzielung deiner Träume. Glaub an dich und deine Fähigkeiten! Lass dich nicht von anderen runterziehen und gehe deinen Weg in deinem ganz eigenen Tempo. Zeige Beständigkeit im Training und arbeite immer weiter an deiner Selbstdisziplin. Dann steht dir nichts mehr im Weg.

Wenn du Anregungen hast, Fragen zu irgendwelchen trainingstechnischen Details oder Hilfe bei deinem Training benötigst kannst du dich gerne jederzeit bei mir unter info@endspurt-laufcoaching.com melden.

Alles gute und bis Bald.

Mit sportlichen Grüßen

Patrick – Endspurt Laufcoaching



END
SPURT
LAUFCOACHING

Dein **kostenloses**
Strategiegespräch

