

# jogmap.de

Lauftraining Leitfaden



**Richtlinien für ein erfolgreiches  
Lauftraining**

## **Elf Tipps für Ihr Lauftraining**

### **1. Laufen beginnt im Kopf!**

Nehmen Sie sich konkrete Ziele vor! Dabei spielt es nicht die geringste Rolle, ob Sie einen 5 oder 10km Volkslauf im Wald, einen Wettlauf mit der Betriebssportgruppe oder einen der großen Marathons anpeilen.

Wenn Rennen nichts für Sie sind, dann nehmen Sie sich vor, zu einem konkreten Zeitpunkt einen Geschwindigkeitstestlauf zu machen oder eine bestimmte Distanz zu knacken.

Aber machen Sie Ihr persönliches Laufziel konkret. Legen Sie sich fest!

**2.** Suchen Sie sich realistische Ziele, bzw. Zielzeiten. Steigern Sie sich von Rennen/Lauf zu Rennen/Lauf. Erwarten Sie keine Wunder, sondern peilen Sie eine stetige und überschaubare Verbesserung Ihrer Leistung an.

**3.** Bedenken Sie stets, dass Ihre Wettkampfleistung von Ihrem Trainingseinsatz abhängt. Der Wettkampf ist der kleinste Teil des Laufumfangs im Trainingsjahr (ca. 2-4%). Training ist was zählt!

**4.** Beginnen Sie Ihr Training rechtzeitig. Wenn Sie einen Marathon laufen wollen, dann sollten Sie sechs bis sieben Monate vor dem Rennen mit Ihrem Training für dieses eine Rennen beginnen. Für einen Halbmarathon ca. vier bis fünf Monate vorher. Sie können sich vier Wochen vor dem Rennen keine "Trainingszeit mehr ausleihen"...

**5.** Bedenken Sie, dass Regeneration (*lat. Erneuerung, Wiederherstellung*) und aktive Regeneration der einzige Weg ist um einen Leistungszuwachs durch das Training zu sichern. Teilen Sie daher Ihr Training in Be- und Entlastungsphasen ein.

**6.** Laufen Sie mit gutem Gefühl und sauberer Technik. Vermeiden Sie zu intensive Läufe, bei denen Sie muskulär so stark ermüden dass Ihre Lauftechnik sich stark verschlechtert. Trainieren Sie Ihre Technik durch ein effektives Lauf-ABC.

**7.** Trainieren Sie nicht nur Laufen. Sondern trainieren Sie auch andere Muskelgruppen. Machen Sie Gymnastik, Krafttraining, gehen Sie Inline-Skaten, setzen Sie sich auf Ihr Fahrrad, auf's Ruderergometer...

Je besser Ihre nichtvortriebswirksame Muskulatur ausdauertrainiert ist, desto besser werden Sie laufen. Besonders Ihre tiefenstabilisierende Muskulatur ist beim Laufen wichtig für Sie.

**8.** Trainieren Sie mit und ohne Herzfrequenzmessung. Die Herstellung eines präzisen Körpergefühls ist wichtig und eine der schönsten Aspekte sportlicher Aktivität. Steuern sie Ihre Läufe ohne Herzfrequenzmessung nach Gefühl. Das trifft für alle Intensitäten zu – leicht, langsam und locker sowie schnell und hart.

**9.** Nehmen Sie sich Zeit für Dehnungsübungen und Stretching. Strecken sie im Rahmen eines Warm-Up und dehnen Sie im Rahmen eines effektiven Cool-Down.

**10.** Pflegen Sie Ihre Füße und Ihr Sportgerät. Für Sie passende Schuhe und Socken sind Ihre Verpflichtung an Ihre Füße. Lassen Sie sich vom Sportorthopäden checken, um ggf. Sporeinlagen zu erhalten. Dadurch können Sie effektiv Verletzungen und Beschädigungen an Ihrem Bewegungsapparat vorbeugen und vermeiden.

**11.** Laufen Sie nicht ständig in Ihrem Einheitstempo. Variieren Sie Schrittlänge, Schrittfrequenz, Laufdistanz und Laufintensität.

## **Notizen**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Geschrieben von Christoph Friebe für jogmap.de