

# Lauftraining

## Einführung in das Lauftraining



## Lauftraining - ein Überblick

Wenn du dich schon des öfteren gefragt hast, wie dir der perfekte Einstieg in diese wundervolle Sportart gelingt, dann ist dieser Artikel genau das Richtige für dich. Hier gebe ich dir einen groben Überblick über den Aufbau eines Lauftrainings und zeige dir Beispiele, die du sofort umsetzen kannst.

Auch hier ist es genauso wie beim Kraftsport. Das große Geheimnis ist die Regelmäßigkeit und die Bekämpfung des inneren Schweinehundes. Denn früher oder später kommt dieser bestimmt!

**1**

### REGENERATIONSTRAINING

Langsamer Dauerlauf,  
Radfahren, Schwimmen

**2**

### GRUNDLAGENAUSDAUER

Langsamer Dauerlauf,  
Dauerlauf, Fahrtspiel,  
Intervallmethode

**3**

### KRAFTAUSDAUER

Bergläufe, Hügelläufe,  
Krafttraining mit hoher  
Wiederholungszahl

**3**

### WETTKAMPFSPEZIFISCHE AUSDAUER

Intensive  
Intervallmethode,  
Fahrtspiel

George M. Treveyan sagte einst „Ich habe zwei Ärzte, mein linkes und mein rechtes Bein“. Da ich diesen Satz sehr aussagekräftig finde, möchte ich dir zuallererst alle Vorteile des Laufens bzw. des Ausdauersports aufzeigen.

Läufst du regelmäßig wirst du nicht nur körperlich fit werden, sondern auch geistig. Viele Forscher haben dies schon bestätigen können. Des Weiteren senkt es den Blutdruck und unterstützt dich lästige Pfunde los zu werden. Diese Art von Sport verhilft dir zu einem gesünderen und jüngeren Aussehen und verlangsamt auch den Alterungsprozess. Nachweislich wirkst es sich sogar positiv auf die Knochendichte aus, stärkt dein Herz und macht dich für den Alltag belastbarer.



Wie du siehst ist dieser Sport etwas großartiges welchen du unbedingt ausüben solltest. Kommen wir jetzt zum richtigen Einstieg ins Lauftraining bzw. möchte ich dir die genaueren Bereiche aufzeigen die für einen ambitionierten Läufer von Bedeutung sind.

## Grundlagenausdauer (GA1, GA2)

Stell dir vor du baust ein Haus. Wenn du es richtig machst, dann beginnst du mit dem Keller und baust anschließend darauf weiter auf - und genauso ist es auch mit dem Laufen. Du baust dir die unterste Etage mit der Grundlagenausdauer auf und fängst dann mit dem spezifischen Training an.

Das Grundlagenausdauertraining wird fachlich mit GA abgekürzt und teilt sich in zwei Bereiche ein. Das GA1 und das GA2 Training. Diese Einheiten beschreiben das Training, bei dem du dich im niedrigen bis anspruchsvollem Intensitätsbereich bewegst. In diesem Bereich verbesserst du deine Laufökonomie, deinen Fettstoffwechsel, deine Fähigkeit dich besser und schneller nach intensiven Belastungen zu regenerieren, steigerst die Leistungsfähigkeit deiner Muskulatur, vergrößerst deine

### DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG!!

Versorge deinen Körper nach einer Laufeinheit unbedingt mit Energie, wie beispielsweise einer Banane und einem proteinreichen Snack. Ich persönlich mixe mir einen Shake aus 600 ml Magermilch, 1 Banane, 100 Gramm Hafer- Hirse- oder Dinkelflocken und 30 Gramm Erbsen-Reis Proteinpulver (540 kcal).

Die Menge der Zutaten passt du einfach an deinen Bedarf an.

Beispielsweise: 400 ml Magermilch, 1 Banane, 30 Gramm Haferflocken (300 kcal). Optional kannst du noch 15 Gramm Proteinpulver dazu mischen (+60 kcal).



Glykogenspeicher und es bereitet dich auf die späteren intensiveren Einheiten vor. Der Unterschied zwischen den zwei Bereichen liegt darin, dass GA1 locker und angenehm ist, bei der du keine Probleme mit der Atmung bekommst. GA2 ist hingegen etwas intensiver und das Atmen geht nicht mehr so locker von der Hand, aber noch nicht zu vergleichen mit intensiven Intervallmethoden wo dir die Spucke weg bleibt.

Trainingsmethoden GA1: Lange Laufeinheiten mit angenehmen Tempo

Trainingsmethoden GA2: Lange Laufeinheiten, Fahrtspiele, Intervalltraining (kein Wettkampftempo)

## **Kraftausdauer (KA1, KA2)**

Die Kraftausdauer beschreibt die Fähigkeit, bei einer gewissen Belastungsdauer, die Muskelleistung so gering wie möglich zu halten, sprich deine Kraft länger aufrecht erhalten zu können und langsamer zu ermüden. Stell dir vor, du läufst beispielsweise auf einer geraden Strecke und beim letzten Abschnitt geht es bergauf. Dann ist der Läufer im Vorteil, der eine bessere Kraftausdauer besitzt. Das Gleich trifft bei einem Marathonlauf zu. Auf den letzten Kilometern, hat der Athlet mehr Vorteile, bei dem die Kraftausdauer besser trainiert wurde.

Der Begriff KA1 beschreibt dabei das Training im aeroben Bereich, also wo du eine Belastung ziemlich lange ausführen kannst und der Begriff KA2 befindet sich im anaeroben, sprich intensiven Bereich, wo du die Laktatbildung deutlich spürst.

Als Läufer trainierst du dies am besten im hügeligen Gelände. Meine persönliche Empfehlung wäre, dass du dir alle 10 bis 12 Tage eine längere Strecke suchst und diese eher im KA2 Bereich läufst. Als Anfänger arbeitete du wie oben schon geschrieben als erstes an deiner Grundlagenausdauer und baust anschließend KA1 Einheiten ein.

Trainingsmethoden: Hügelläufe, Bergläufe, Krafttraining im hohen Wiederholungsbereich

## **Wettkampfspezifische Ausdauer (WSA)**

Die Wettkampfspezifische Ausdauer ist quasi der oberste Stockwerk deines Hauses. Wenn du dir eine gute Grundlagenausdauer erarbeitet hast und auch auf alle anderen Parameter geschaut hast, wird es nun Zeit auch mit der WSA zu beginnen um dich in deinen persönlichen Grenzbereiche zu bringen. In diesem intensiven Bereich wird besonders deine Laktattoleranz und deine mentale Stärke trainiert. Wenn du dich für einen bestimmten Laufbewerb vorbereitest, solltest du mit diesem Teil des Trainings ungefähr 8 bis 10 Wochen vorher beginnen - das reicht in der Regel aus, wenn du vorher viel Wert auf das Training im GA1 und GA2 Bereich gelegt hast.

Die entscheidende Trainingsmethode ist vor allem hartes Intervalltraining, bei dem du die Pace läufst, die du auch im Wettkampf laufen möchtest und auch darüber hinaus. Die zweite gute Möglichkeit ist Tempodauerläufe einzubauen, bei denen du eine vorgegebene Strecke, oder Zeit mit schnellem Tempo läufst, ohne dabei Pause zu machen.

Trainingsmethoden: intensives Intervalltraining, Tempodauerläufe, Fahrtspiel

## Regenerationstraining (REKOM)

Beim REKOM Bereich geht es wie in der Überschrift schon steht um die Regeneration, die natürlich auch einen wesentlichen Faktor darstellt. Die Einheiten dienen dir nicht zur Leistungssteigerung per se - dafür ist das Tempo einfach zu langsam. Sondern unterstützen dich in der Regel nach einer harten Einheit, oder eines Wettkampfes wieder schneller in dein Training einzusteigen.

Trainingsmethode: 45 - 60 minütige langsame Dauerläufe, lockeres Radfahren, oder auch Schwimmen

## Stabilitäts- und Krafttraining

Der letzte Punkt auf den ich eingehen möchte ist das Stabilitäts- und Krafttraining für Läufer. Leider wird meiner Erfahrung nach dieser Bereich oft vernachlässigt. Beide Komponenten bringen dir nicht nur gesundheitlich viele Vorteile, sondern wirken sich auch positiv auf deine Laufleistung aus.

Ich denke eines der schlimmsten Dinge wäre es sich zu verletzen. Daher sollten Läufer besonders auf einbeinige Kraftübungen, wie Ausfallschritte in den unterschiedlichsten Varianten, Bulgarien Split Squats, sowie Beidbeinige Übungen wie Kniebeugen, Beinpresse und Nordic Hamstrings setzen. Arbeite auch nicht nur in einer hohen Wiederholungszahl (ab 18 Wiederholungen), sondern absolviere auch ab und an Durchgänge mit schwerem Gewicht und weniger Wiederholungen (5-8 Wiederholungen).

Durch das Stabilitätstraining, besonders das, deines Rumpfes läufst du viel effizienter und energieschonender. Es bringt dir unterm Strich mehr Leistung und beugt auch hier, vielen Verletzungen vor.

Mach dir bitte bewusst, das ein stabiler Rumpf nicht durch ein typisches Bauchtraining trainiert wird, sondern durch eine Vielzahl, von aufeinander abgestimmten Übungen. So ist zum Beispiel deine Gesäßmuskulatur, oder auch dein Rücken für diese Stabilität enorm wichtig. Des Weiteren solltest du eine Kombination aus statischen und konzentrischen bzw. exzentrischen Übungen ausführen. Ich habe dir dazu einen kompletten Online-Stabilitätskurs erstellt mit den wesentlichsten Dingen, sowie unterschiedlichsten Trainings- und Übungsvariationen, die du auch ohne Fitnessstudio ausführen kannst. Schau es dir einfach mal an, vielleicht ist es genau das, was du schon lange gesucht hast.

Ich hoffe dir mit diesem Beitrag ein wenig weitergeholfen zu haben. Wenn du wissen möchtest wie man das ganze in einen Trainingsplan packt und welche Dinge für dich individuell am besten sind, kannst du mich gerne über meine Homepage kontaktieren und wir schauen uns gemeinsam an, wie wir dich dort hinbringen wo du hinmöchtest.