

Lauf10!-Trainingspläne

Erläuterungen und Hinweise

Von Prof. Dr. med. Martin Halle

Neue Erkenntnisse aus der Wissenschaft und unsere Erfahrungen über die letzten Jahre mit den Teilnehmern von Lauf10! haben uns veranlasst gesehen, die Lauf10!-Trainingspläne anzupassen.

Für wen sind die Trainingspläne?

Es gibt jetzt statt drei nur zwei Trainingspläne. Wir haben uns mehr auf die „Ungeübten“ und „Wiedereinsteiger“ beschränkt. Diejenigen, die schon einigermaßen fit sind, können die jetzigen Pläne ebenfalls nutzen und steigen dann nicht in Woche 1, sondern in Woche 3 oder Woche 5 ein, je nach Fitnesszustand. Für diejenigen, denen dies immer noch nicht ausreicht, die also schon regelmäßig Sport treiben und jetzt mit dem Laufen beginnen möchten, können sich an unserem Trainingsplan für Läufer orientieren.

Was hat sich bei den Trainingsplänen geändert?

In den neuen Trainingsplänen sind allein die Ausdauerheiten und deren Zeiten festgelegt. Dieses sind Mindestzeiten, die individuell verlängert werden können. Trainingseinheiten sollten allerdings zu Beginn nicht übertrieben werden, sondern möglichst nur nach Rücksprache mit einem Trainer verändert werden. Ergänzt werden können diese angegebenen Ausdauerheiten durch Aufwärmübungen, Dehn- und Mobilisationsübungen und gegebenenfalls Krafttraining.

Welche Prinzipien stehen hinter den aktuellen Plänen?

Wir beginnen bei den Ungeübten mit 10 min am Tag, das aber jeden Tag. Dies ist anders zu den vorherigen Plänen, bei denen nur drei Trainingseinheiten pro Woche und dann mit dem Einstieg schon auch mit mehr Trainingszeitbelastung im Vordergrund standen. In der ersten und zweiten Woche geht es aber nicht um ein Training von Muskeln und Herzkreislauf, sondern um ein Training des Kopfes und gegen den inneren Schweinehund. Letzter taucht jeden Tag erneut auf und muss deshalb täglich besiegt werden. Deshalb steht jeden Tag ein Training auf dem Programm, dafür aber kürzer. Es geht hierbei insbesondere darum, dass wirklich ein Training und die gedankliche Auseinandersetzung damit mit einer hohen Regelmäßigkeit stattfinden, deshalb täglich. Dies ist besonders wichtig, wenn keine Lauf10!-Gruppe oder Lauf10!-Trainer im Nacken sitzt.

Allein trainieren oder in Lauf10!-Gruppen?

Jeder kann trainieren, egal ob alleine, zu zweit oder in einer Gruppe. Wichtig zu berücksichtigen ist, dass diese neuen Trainingspläne dieses ermöglichen und auch für diejenigen geeignet sind, die sich keiner Lauf10!-Gruppe anschließen. Diese müssen behutsamer an ein Training herangeführt werden.

Diejenigen, die sich in Lauf10!-Gruppen organisieren, können unter Anleitung an den entsprechenden Lauf10!-Trainingstagen auch länger trainieren. So ist das Ausdauertraining von z.B. '10 Minuten Walken' oder '20 Minuten Walken/Laufen' wie im Plan nicht auf diese Zeit beschränkt, sondern kann unter Anleitung durch andere Trainingselemente ergänzt werden, so zum Beispiel durch Aufwärmübungen, Lauschule, Partnerübungen und Erklärungen zum organisatorischen Teil des Programms. Je nach Alter der Teilnehmer und deren Gesundheits- und Fitnesszustand kann das Training durch den Lauf10!-Trainer/In angepasst werden! So sind die Einheiten ausgefüllt und können wie bisher 1 Stunde dauern.

Was passiert in den ersten zwei Wochen?

Bei den Trainingsplänen sind täglich 10 bzw. 15 Minuten angegeben. Die häufig gestellte Frage ist, ob die Trainingseinheit dann nur 10 Minuten dauern soll oder wie es zu gestalten ist. Wichtig ist zu berücksichtigen, dass diese Zeitangaben nur die Ausdauerheiten betreffen. Die anderen Teile wie Mobilisation, Dehnen, Kraft und Koordination kommen noch dazu. So kommt es gerade in den ersten zwei Wochen auf die Lauf10!-Trainer an, die diese Inhalte an die Teilnehmer vermitteln. Insgesamt kann dann ein Lauf10!-Training durchaus 60 Minuten dauern. Die Anleitungen zu den Übungen werden für die Trainer am 5. April in München gegeben und können auch über die Home-Page der Sportmedizin der TU München abgerufen (www.sport.med.tum.de) oder im Anleitungsbuch („Schritt für Schritt: Endlich Fit“, Mosaik-Verlag) nachgelesen werden.

Hat sich etwas an dem Tripp-Trab-Laufen geändert?

Am Tripp-Trab-Laufen, im Wechsel aus Walken und langsamen Laufen, hat sich nichts geändert. Für Ungeübte ab der fünften Woche, für die Wiedereinsteiger bereits ab der dritten Woche, für die Fitten kann dieses direkt in der ersten Woche beginnen. Die Ruhetage folgen den etwas anstrengenderen Tripp-Trab-Laufeinheiten oder langen Belastungseinheiten. Jetzt wird allerdings einer der Ruhetage mit einem kurzen Krafttraining ergänzt und der andere Ruhetag wirklich auch so gestaltet, dass eine körperliche und seelische Entspannung stattfindet.

Trainingsintensitäten bei Lauf10!

Das Training bei Lauf10! erfolgt über die 10 Wochen mit langsamer Steigerung von Belastungsdauer und -intensität. So gibt es in den Trainingsplänen die Bezeichnungen „Walken“, „Laufen“ und „Joggen“. Letzteres wird nur den Wiedereinsteigern oder Fortgeschrittenen empfohlen. „Walken“ bezeichnet ein zügiges Gehen – kein Spazierengehen – mit

gezieltem Einsatz des Oberkörpers und der Arme. Mit „Laufen“ ist langsames Joggen oder auch „Tripp-Trab-Laufen“ (6 km/h) gemeint, mit „Joggen“ ein schnelleres Laufen von 8 km/h (für Geübtere auf bis 10 km/h). Durch den Wechsel der einzelnen Intensitäten im Sinne eines „Intervalltrainings“ kann jeder sein eigenes Training anpassen und die Zeiten der intensiveren Belastungen je nach Trainingsstatus und Trainingsverbesserung verlängern.

Wie sehen die letzten Wochen vor dem Abschlusslauf aus?

Hinzu findet in der ersten Hälfte nach sechs Wochen an jedem Tag ein Training statt mit der Ausnahme eines Ruhetages, der sich aus bis zum Ende hin durchzieht. In der letzten Woche vor dem Abschlusslauf werden bereits Distanzen und Zeiten abgeleistet, wie sie dann auch in Wolnzach erreicht werden können. In der letzten Woche ist zusätzlich ein Ruhetag direkt vor dem Lauf eingeplant, so dass alle frisch in Wolnzach an den Start gehen.

Wie verfare ich, wenn es zuviel wird oder ich Trainingseinheiten versäume?

Wer merkt, dass insgesamt die Häufigkeit der Trainingseinheiten zu umfangreich werden und mit Beruf und Familie nicht umsetzbar erscheinen, kann auch einzelne Trainingseinheiten auslassen, aber nur einmal pro Woche, z.B. das Walken und dann dieses an einem anderen Walkingtag an Zeit hinzufügen. Trainingseinheiten mit Tripp-Trab-Laufen können nicht ausgetauscht werden und sollten mindestens zweimal pro Woche durchgeführt werden.

Wann und warum Krafttraining?

Neu ist das Krafttraining, welches von Woche zwei bis sieben stattfindet. Krafttraining ist auch wichtig für die Verbesserung des Körpergefühls und kann gewissermaßen auch als Ruhetag für das Herzkreislaufsystem gewertet werden. Hier sind Kraftübungen mit dem eigenen Körper oder Thera Bandübungen sinnvoll.

Kann ich meine Trainingseinheiten verlegen?

Jeder kann natürlich seine einzelnen Trainingseinheiten pro Woche auch zeitlich verändern und z.B. den Tripp-Trab-Lauf von montags auf dienstags verlegen. Es ist nur wichtig, dass der Ruhetag, vor allen Dingen, wenn die Belastung intensiver und länger wird, nach diesen Einheiten durchgeführt wird.

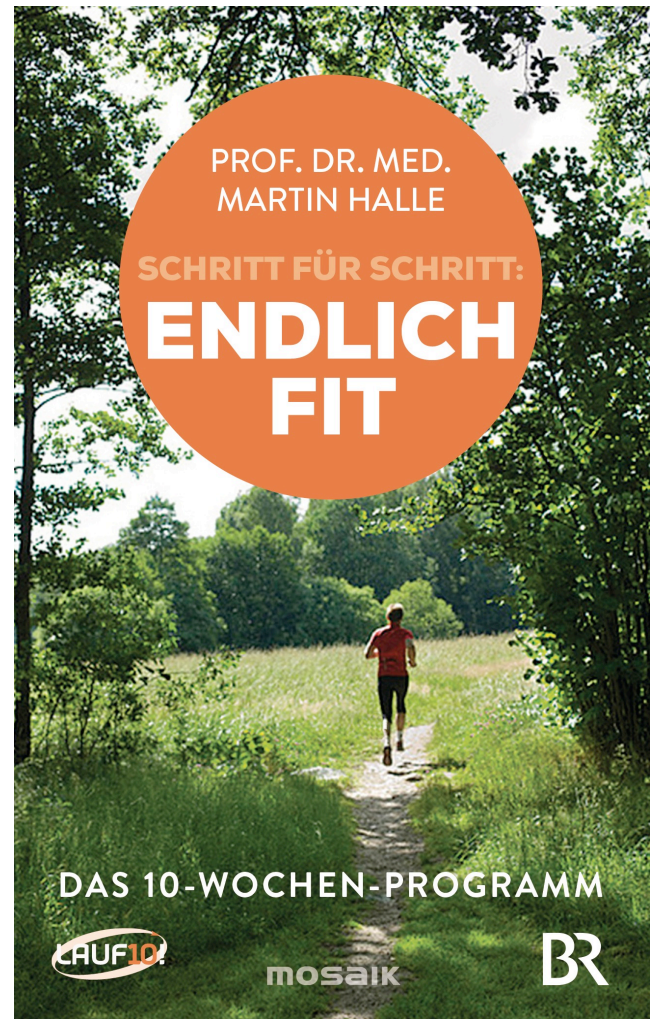
Diese Übungen werden Ihnen im Verlauf von Lauf10! vermittelt. Dazu gibt es ja unseren Newsletter!

Spielt Ernährung auch eine Rolle?

Wir haben dieses Jahr auch einen Schwerpunkt auf die Ernährung gelegt. So wird es Ernährungstipps geben, deren Umsetzung auch in den Plänen abgezeichnet werden können. Diese Tipps werden auch im Newsletter weitergegeben. Es lohnt sich also, diesen zu abonnieren.

Gibt es ein Buch zur Aktion, in dem ich nachlesen kann?

Dieses Jahr wird es auch ein Buch zur Lauf10!-Aktion geben. Dort können Bewegungs- und Ernährungstipps und alles andere um die Aktion nachgelesen werden.



Somit ist insgesamt das Trainingskonzept komplexer aber auch kompakter geworden und hat viele Ideen auch den Lauf10!-Gruppen der letzten Jahre aufgenommen. Danke an dieser Stelle auch für Ihre Rückmeldungen!

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß und Erfolg! Wir sehen uns in Wolnzach!

Ihr Professor Martin Halle