

## Die Trainingsmittel

### Ausdauer:

Dauerlauf über 60-100 min (sehr leichter Dauerlauf/Long Jog, Belastungsstufe 1)

DL über 40-60 min (leichter Dauerlauf, Belastungsstufe 2)

DL über 30-50 min (mittlerer Dauerlauf, Übergang Belastungsstufen 2-3)

### Kraft:

Je besser Ihre Rumpfmuskulatur ist, desto effizienter laufen Sie (und desto weniger verletzungsanfällig sind Sie). 20-30 min Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht oder an Maschinen gehört deshalb mindestens einmal pro Woche (besser zweimal) zum Trainingsprogramm. Laufen im hügeligen Gelände ist für die Beinkraft sehr wirkungsvoll, erfordert aber einen Ruhetag.

### Tempohärte:

Schneller Dauerlauf (Tempolauf): 2 x 15 min in einem Tempo, das Ihrem 10-km-Wettkampftempo entspricht, dazwischen 3-5 min Trabpause. 1-2 x pro Monat.

Fahrtspiel: Unterschiedliche Laufgeschwindigkeiten, entweder nach einer zeitlichen Vorgabe (z.B. 2 min schnell, 2 min langsam) oder „nach Gefühl“. Dabei werden die verschiedenen Belastungsstufen trainiert (von locker bis hart). Dauer: etwa 40 min.

Lange Intervalle: 4-6 x 1 km knapp unter dem 10-km-Wettkampftempo mit je 3 min Trabpausen.

### Schnelligkeit:

Steigerungsläufe von langsam bis schnell, zum Beispiel 4-6 x 80-100 m auf einer flachen Strasse mit je 1 min Trabpause oder auf einer 400-m-Bahn (Steigerungen auf den Geraden, Trabpausen in den Kurven), evtl. barfuss auf Rasen (kräftigt gleichzeitig die Fussgelenke); jeweils im Anschluss an einen langsamen bis mittleren Dauerlauf, 1-2 x pro Woche.

Kurze Intervalle: 8-10 x 150 m im 800-m-Renntempo mit je 1 min Trabpausen. 1 x pro Monat.

Hügelläufe: 8-10 Sprints bergauf über ca. 10 sec mit 90 sec Pausen (ganz langsam zurücktraben). 1 x pro Monat.

### Beweglichkeit:

Stretching fördert das Körpergefühl und die Beweglichkeit. Nach einer intensiven Einheit sollten Sie nicht stretchen, weil die ermüdete Muskulatur Schaden nehmen könnte.

### Technik/Koordination:

Gezielte Laufübungen (Lauf-Abc, wie Frequenzdrill, Skipping und Steigerungsläufe) fördern die Koordination und damit auch die Laufgeschwindigkeit.