

Schuhe an und los! Ein Trainingsplan für blutige Anfänger ...

Die Klamotten hast du an? Die Uhr tickt am Arm, die Motivation ist gut? Jetzt noch schnell den Plan für "blutige Anfänger" aus dem Netz gesaugt ... aber STOPP! Es gibt leider keine Trainingspläne, die für jeden Läufer passen!

Den "blutigen Anfänger" gibt es so gesehen auch nicht: Die eine läuft los und kann direkt 20 Minuten laufen, der andere ist nach 2 Minuten platt. Jeder Trainingsvorschlag ist also immer auch ein bisschen pauschal. Man kann auch völlig ohne Plan laufen - ein bisschen Bewegung ist immer besser als gar keine Bewegung. Aber du suchst ja einen Plan zur Orientierung.

Genug gequatscht, her mit dem Plan! Wie funktioniert dieser Plan? Drei bewährte Grundprinzipien für Laufanfänger sind:

- **Nimm dir realistische Zwischenziele vor:** "In 4 Monaten 30 Minuten am Stück laufen."
- **Wechsele Laufen und Gehen miteinander ab.** Nach einigen Wochen sieht der Trainingsplan dann keine Gehstrecken mehr vor.
- **Steigere langsame Belastungsdauer und Intensität,** bis bestimmte Leistungsstufen (Ziele) erreicht sind, dann plane ebenso weiter.

Der "blutige Plan"

Um festzustellen, auf welchem Leistungsniveau dein Training beginnen soll, kannst du einen Testlauf durchführen. Und zwar in einem Tempo, in dem du noch gut zusammenhängende Sätze sprechen kannst - also im "Unterhaltungsdauerlauftempo". Laufe solange, bis du meinst, dass es nicht mehr bequem ist und anstrengender wird. Beurteile dich kritisch!

War die Zeit bis dahin kleiner als 4 Minuten, beginne den "Plan für die ersten 16 Wochen" unten bei Woche 1.

War die Zeit länger als 4 Minuten, ordne das Laufergebnis in dieser kleinen Tabelle zu und beginne mit dem Training nach folgendem Wochenschema:

gelaufene Minuten	4-6	8	10	14	16	20	25	30	>30
beginne in Woche	2	3	4	5	5	6	11	14	15

Beispiel: Du konntest problemlos 10 Minuten am Stück im Unterhaltungstempo laufen, dann beginne im Plan unten bei Woche 4.

Übrigens: Erscheint dir das Training im Verlauf der Zeit viel zu konservativ, überspringe ruhig mal eine der Wochen innerhalb der Doppelwochen. Ein Zeitraum von 4-10 Wochen bis du eine halbe Stunde am Stück laufen kannst ist z. B. völlig normal.

Der Plan für die ersten 16 Wochen - Ziel: 30 Minuten laufen am Stück			
Woche	1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit
1	4*2 min Lauf 3 min gehen	4*2 min Lauf 3 min gehen	5*2 min Lauf 3 min gehen
2, 3	5*2 min Lauf 2 min gehen	5*2 min Lauf 2 min	2*5 min Lauf 4 min gehen
4, 5	5*4 min Lauf 3 min gehen	2*5 min Lauf 4 min gehen	5*4 min Lauf 2 min gehen
6, 7	3*5 min Lauf 3 min gehen	3*5 min Lauf 2 min gehen	15 min langsamer Lauf
8, 9	2*10 min Lauf 4 min gehen	4*5 min Lauf 2 min gehen	20 min langsamer Lauf
10	15 min langsamer Lauf		20 min langsamer Lauf
11, 12	15 min langsamer Lauf	20 min langsamer Lauf	15 min langsamer Lauf
13, 14	20 min Lauf	25 min Lauf	15 min Lauf
15, 16	2*15 min Lauf 4 min gehen	25 min Lauf	30 min Lauf

Ein Trainingsplan für blutige Laufanfänger – Copyright: Lanklaeuer.de

Dreimal wöchentlich in der richtigen lockeren Intensität durchgeführt, sind 30 Minuten Dauerlauf ausreichend für positive gesundheitliche Effekte und eine Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Der Körper benötigt Zeit, um sich an diese Belastungen anzupassen. Gib sie ihm! Auch wenn es manchmal juckt mehr und schneller zu laufen - zwar passt sich das Herz-Kreislaufsystem sehr schnell an die ungewohnte Belastung an, aber Sehnen, Bänder und Muskeln benötigen viel mehr Zeit.

Der Plan für die Wochen 17 bis 25 - Ziel: 45 Minuten laufen am Stück			
Woche	1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit
17, 18	2*20 min Lauf 4 min gehen	30 min Lauf	30 min Lauf
19, 20	30 min Lauf	40 min Lauf	30 min Lauf
21	40 min Lauf		30 min Lauf
22, 23	40 min Lauf	40 min Lauf	40 min Lauf
24, 25	45 min Lauf	30 min Lauf	45 min Lauf

Wenn du mehr möchtest, solltest du das nächste halbe Jahr selbstständig nach dem Schema der letzten Wochen mit neuen Zielen durchplanen. Es ist auch ein Zeitpunkt gekommen, an dem du dir Gedanken darüber machen solltest, was du läuferisch für die Zukunft erreichen möchtest. Auch erste kleine Wettkämpfe wären bald möglich.

Achtung: Der Plan ist nur ein Vorschlag und vergleichsweise konservativ. Jeder laufgesunde Mensch müsste ihn also realisieren können.