Ein gelungener Start ins Laufen

Die 30 Minuten Challenge

MIT AUDIO - TRAININGSPLAN

BEGLEITET VON BARBARA LECHNER

Ein gelungener Start ins Laufen

30 Minuten - eine Herausforderung?

Kommt ganz darauf an, wofür die 30 Minuten verwendet werden.

Viele Wochen habe ich mir überlegt - soll ich starten oder nicht. Du kennst das sicher. Bewegung mache ich (als Bewegungstrainerin) täglich, daran soll es nicht scheitern.

Und trotzdem - diese 30 Minuten türmten sich fast wie ein unüberwindlicher Berg vor mir auf. Alle möglichen und unmöglichen Einwände kamen mir in den Sinn.

Plötzlich war der Punkt da, wo ich mich motiviert fühlte, diese 30 Minuten Herausforderung anzunehmen.

Besonders in dieser Zeit, wo wir nicht in Fitnessstudios und Gymnastiksäle dürfen.

Eine Idee war geboren. Ich starte selbst und begleite Menschen, die sich gerne bewegen möchten - schon lange diesen Plan haben - und Begleitung und Coaching brauchen.

Mein Physiotherapeut sowie Laufcoach und Sportwissenschafter wird nicht nur mir, sondern auch dir während dieser 12 Wochen immer wieder mit guten Tipps zur Seite stehen.

Du möchtest auch schon längst starten?

Die 30 Minuten Challenge

Die 10 Regeln für einen gesicherten Start

1. Kardiocheck:
Bei einem Alter 40+, Sportpause länger als 10 Jahre oder bei Vorliegen von chronischen Krankheiten / Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck & Co

2. Spazieren:
Flottes Spazieren verbessert die Kondition. Zwei Stunden zügiges Gehen ist eine Voraussetzung, um gut zu joggen oder laufen.

Die 10 Regeln für einen gesicherten Start

3. Beinachsentraining:
Die häufigsten Verletzungen und Überlastungen beim Joggen betreffen die Muskeln und Bänder der Füsse und Beine (am besten mit einem Experten – derzeit in Eigenverantwortung!)

- **Kniebeuge**
- **Einbein-Kniebeuge:** Kontrolliere dabei, ob deine Knie re/li wackeln - solange dies der Fall ist, weiter Kniebeuge trainieren (dabei das Kniegelenk im Lot zur 2. Zehe halten)

- **Hüftbeuger- Dehnung in Bauchlage:** Ein Bein im Kniegelenk beugen und Ferse zum Gesäß ziehen – dabei bleibt das Hüftgelenk nahe der Unterlage – Gesäßmuskulatur aktiv anspannen und lösen 3×8 Wiederholungen - später dann auch im Stehen möglich

Die 10 Regeln für einen gesicherten Start

4. „Intervalltraining“:
Im Wechsel z.B. zwei Minuten gehen, eine Minute lockeres Laufen (im selben Tempo wie das schnelle Gehen, nur eben eine andere Gangart) - Details im Trainingsplan

5. Treppentraining:
Treppe rauf trainiert das Herz, Treppe runter die Beinmuskulatur. Gut in den Alltag einzubauen. Füsse und Beine werden beim Joggen mit dem Dreifachen des Körpergewichts belastet.

Die 10 Regeln für einen gesicherten Start

6. 30 Minuten Joggen in 2-6 Monaten:
Starte mit 10 Minuten „Intervalltraining“, dann 15, dann 20, dann 30 Minuten. Wenn du die 30 Minuten „Intervalltraining“ geschafft hast, beginn damit, die Geh-Intervalle zu verkürzen und sukzessive wegzulassen... bis du schliesslich eine halbe Stunde ohne Pause langsam laufen kannst. Wie lange es dauert, bis du die 30 Minuten schaffst?
Je nach Alter, Körpergewicht und Kondition - zwischen 2-6 Monaten. Lerne dich auf deinen Instinkt (nicht deinen Kopf) zu verlassen. Angst und Ehrgeiz sitzen beide im Kopf.
Dein Körper weiss selbst und besser, was ihm gut tut.

7. Regelmäßigkeit:
2-4 mal pro Woche. Jede längere Pause bringt dich wieder zurück an den Start!

Die 10 Regeln für einen gesicherten Start

8. Die 6 Monate:
Bänder und Sehnen brauchen 6 Monate, um sich auf diese Belastung anzupassen. Den Muskeln gelingt das schon in 3 Monaten. Um langfristig ohne Verletzung zu joggen, gönn dir diese Zeit. Für die Teilnahme an Leistungssport bedarf es mindestens 6 - 12 Monate.

9. Leistungssteigerung:
Um nach den 6 - 12 Monaten die Leistung weiter zu steigern, gilt:

- Steigere die Häufigkeit der Laufeinheiten von 2 auf 4 mal pro Woche
- Steigere die Dauer der Laufeinheiten von 30 auf 60 Minuten
- Steigere sukzessive das Tempo

Die 10 Regeln für einen gesicherten Start

10. Beschwerden bzw. Missempfindungen

Treten **Beschwerden** (wann immer auch) auf, dann Belastungsdauer und Intensität um mindestens eine Stufe reduzieren.

Bringt diese Maßnahme nicht den gewünschten Erfolg, befrag einen Arzt oder Sporttherapeuten.

Buchtipp: Medical Running 344 Seiten, 370 Abbildungen, € 29.00

30 Minuten in 12 Wochen

01. Woche:

Tag 1: 10:00' Kräftigung 1:00' langsam laufen 1:00' gehen 10x WH
Tag 2: 10:00' Kräftigung 1:00' langsam laufen 1:00' gehen 10x WH
Tag 3: 1:00' langsam laufen 1:00' gehen 10x WH

02. Woche:

Tag 1: 10:00' Kräftigung 1:30' langsam laufen 1:00' gehen 8x WH
Tag 2: 10:00' Kräftigung 1:30' langsam laufen 1:00' gehen 8x WH
Tag 3: 1:00' langsam laufen 1:00' gehen 10x WH

03. Woche:

Tag 1: 15:00' Kräftigung 2:00' langsam laufen 1:00' gehen 7x WH
Tag 2: 10:00' Kräftigung 2:00' langsam laufen 1:00' gehen 7x WH
Tag 3: 1:30' langsam laufen 1:00' gehen 8x WH

04. Woche:

Tag 1: 15:00' Kräftigung 2:00' langsam laufen 1:00' gehen 8x WH
Tag 2: 15:00' Kräftigung 2:00' langsam laufen 1:00' gehen 8x WH
Tag 3: Flottes Gehen für 30' :)

05. Woche:

Tag 1: 15:00' Kräftigung 2:00' langsam laufen 1:00' gehen 8x WH
Tag 2: 15:00' Kräftigung 2:00' langsam laufen 1:00' gehen 8x WH
Tag 3: 2:00' langsam laufen 1:00' gehen 10x WH

06. Woche:

Tag 1: 20:00 Kräftigung 2:00' laufen mit Steigerung 1:00' gehen 5x WH
2:00' langsam laufen 1:00' gehen 4x WH
Tag 2: 20:00' Kräftigung 2:00' langsam laufen 1:00' gehen 9x WH
Tag 3: 3:00' langsam laufen 1:00' gehen 6x WH

07. Woche:

Tag 1: 20:00 Kräftigung 2:00' laufen mit Steigerung 1:00' gehen 8x WH
2:00' langsam laufen 1:00' gehen 4x WH
Tag 2: 20:00' Kräftigung 2:00' langsam laufen 1:00' gehen 10x WH
Tag 3: 10' flottes Gehen und 10' langsam laufen :)

08. Woche:

Tag 1: 20:00' Kräftigung 3:00' langsam laufen 1:00' gehen 8x WH
Tag 2: 20:00' Kräftigung 3:00' langsam laufen 1:00' gehen 6x WH
Tag 3: Flottes gehen für 30'

09. Woche:

Tag 1: 20:00 Kräftigung 3:00' laufen mit Steigerung 1:00' gehen 8x WH
3:00' langsam laufen 1:00' gehen 3x WH
Tag 2: 20:00' Kräftigung 4:00' langsam laufen 1:00' gehen 4x WH
Tag 3: 3:00' langsam laufen 1:00' gehen 9x WH

10. Woche:

Tag 1: 20:00 Kräftigung 3:00' laufen mit Steigerung 1:00' gehen 10x WH
2:00' langsam laufen 1:00' gehen 3x WH
Tag 2: 20:00' Kräftigung 4:00' langsam laufen 1:00' gehen 5x WH
Tag 3: **15' flottes Gehen und 15' langsam laufen :)**

11. Woche:

Tag 1: 20:00 Kräftigung 4:00' laufen mit Steigerung 1:00' gehen 6x WH
2:00' langsam laufen 1:00' gehen 2x WH
Tag 2: 20:00' Kräftigung 4:00' langsam laufen 1:00' gehen 6x WH
Tag 3: 4:00' langsam laufen 1:00' gehen 8x WH

12. Woche:

Tag 1: 20:00 Kräftigung 4:00' laufen mit Steigerung 1:00' gehen 8x WH
4:00' langsam laufen 1:00' gehen 2x WH
Tag 2: 20:00' Kräftigung 4:00' langsam laufen 1:00' gehen 4x WH
Tag 3: 20 bis 30 Minuten langsam laufen in einem Stück :)