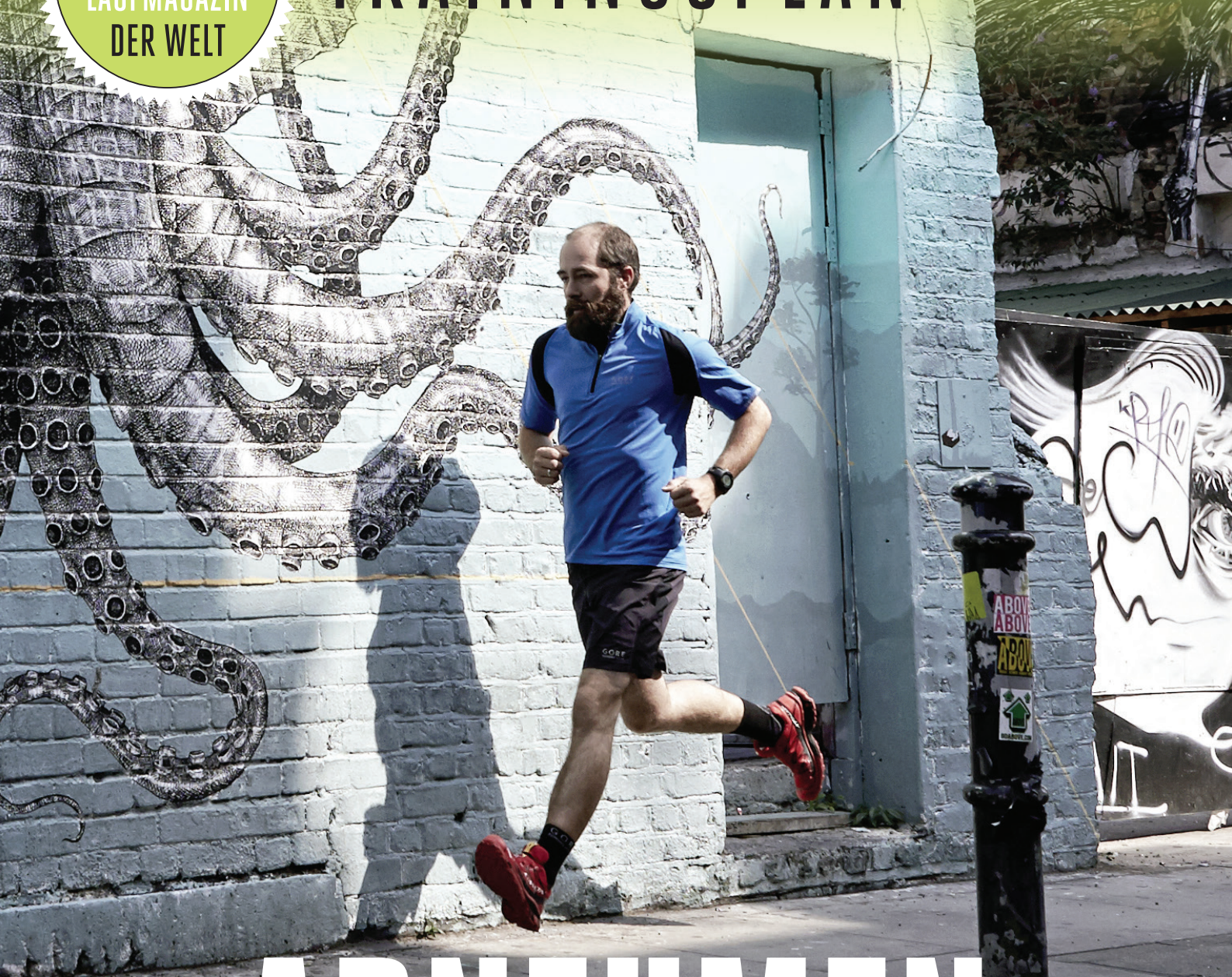


# RUNNER'S

WORLD

DAS  
GRÖSSTE  
LAUFMAGAZIN  
DER WELT

## TRAININGSPLAN



# ABNEHMEN

GESUND ABNEHMEN  
UND FITNESS VERBESSERN





# RUNNER'S WORLD TRAININGSPLAN

## ABNEHMEN

### Gesund abnehmen und Fitness verbessern!

**Ihr Ziel: 3 bis 5 Kilo abnehmen in 12 Wochen**

#### **Mit 12 Wochen Lauftraining schlanker und fitter werden**

Mit effizientem Training und kluger Ernährung verlieren Sie nachhaltig und auf gesunde Weise überflüssige Kilos, werden fitter und fühlen Sie sich rundum frischer. Mit diesem Trainingsplan können Sie als Laufanfänger 5 Kilogramm in nur 12 Wochen abnehmen. Der Plan kombiniert Lafeinheiten mit ausgleichenden Kraftübungen. Dazu geben wir Ihnen Ernährungs-Tipps und schlagen ein paar gute Rezepte vor – so können Sie in drei Monaten effektiv Ihre Figur und Fitness verbessern.

#### **Kalorien nach Bedarf**

Je geringer das Körpergewicht, desto leichter fällt das Laufen. Logisch, oder? Aber Achtung: Zu dünn zu sein, ist auch nicht gut. Denn beim Laufen geht es auch um die Energiebereitstellung und bei zu geringem Körpergewicht fehlt die Energie. Ihr Idealgewicht erreichen Sie nicht über Radikal-Diäten oder die abrupte Erhöhung von Trainingsumfängen. Es sind Kleinigkeiten, die auf lange Sicht helfen, das Gewicht zu optimieren. **Mit Laufen und Joggen können Sie Übergewicht bestens bekämpfen.**

Wahrscheinlich haben Sie schon von der 500er-Regel gehört: Wenn Sie 500 Kalorien am Tag einsparen, können Sie dadurch ein Pfund, also knapp 500 Gramm, in der Woche abnehmen. Viele Läufer versuchen dies durch kalorienreduzierte oder Diätprodukte zu erreichen und meinen, dass sie dadurch schnellere Erfolge erzielen würden. Oft ist aber das Gegenteil der Fall: Kalorienzählen ist zwar eine einfache Methode, verhilft Ihnen aber nur zu kurzfristigen Abnehmerfolgen. Die Sparmenge von 500 Kalorien am Tag ist einfach zu viel für einen Läufer. Ganz besonders dann, wenn harte Trainingseinheiten auf dem Plan stehen. Sinnvoller ist es, den **persönlichen Kalorienbedarf zu ermitteln** und bei jeder Mahlzeit auf natürliche Nahrungsmittel und frische Produkte zurückzugreifen.

So können Sie Ihren individuellen Bedarf an Kalorien ermitteln:

Führen Sie eine Woche lang **ein detailliertes Kalorientagebuch**. Darin notieren Sie, was Sie essen und wie Sie sich fühlen, ob hungrig oder energiegeladener. Eine bequeme Möglichkeit dafür bietet [www.fitrechner.de](http://www.fitrechner.de). Fangen Sie damit an, 300 Kalorien weniger zu sich zu nehmen, das 500-Kalorien-Minus erreichen Sie ohnehin, wenn Sie zusätzlich laufen.

### **Aus den Trainingsgewohnheiten ausbrechen**

Um abzunehmen hilft es auch, die Routine zu ändern. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Schnell gewöhnen wir uns an ein Tempo, laufen gleichmäßig und gleich schnell. Das ist auch normal, der Körper ist gut darin, das zu tun, was er kennt. Aus dieser Routine auszubrechen, indem Sie die Intensität erhöhen oder einfach ein Alternativtraining wählen, stellt Ihren **Körper vor eine neue Herausforderung**. Das zwingt ihn dazu, mehr Kalorien zu verbrennen. Schon ein langer Lauf in der Woche, ein Intervalltraining oder ein Workout mit Gewichten wird Ihren Kalorienverbrauch ankurbeln. Sie brauchen auch nicht zu befürchten, durch neue Muskeln an Gewicht zuzulegen. Im Gegenteil: Da Muskelmasse mehr Kalorien verbrennt als Fett, wird diese Sie sogar beim Abnehmen unterstützen. Mit einem gekräftigten Körper werden Sie schneller und effizienter laufen und im Anschluss besser regenerieren.

### **12 Trainingswochen für gesundes und effektives Abnehmen**

Wir zeigen Ihnen einen Trainingsplan, mit dem Sie fit werden und abnehmen. Für diesen Plan sollten Sie eine Grundfitness mitbringen, also **50 bis 60 Minuten am Stück laufen können**. Wenn Sie das noch nicht schaffen, bekommen Sie die ersten Schritte mit unserem Einsteiger-Trainingsplan „30 Minuten ohne Pause laufen“ hin, den Sie bei unseren Trainingsplänen unter [www.runnersworld.de/trainingsplaene](http://www.runnersworld.de/trainingsplaene) finden. Von der halben Stunde am Stück ausgehend schaffen Sie es mit moderaten Steigerungen der Lauf-längen innerhalb von vier bis sechs Wochen auf ein gutes Ausgangsniveau für diesen etwas intensiveren Trainingsplan.

Zum Abnehmen trainieren Sie **langsame, aber auch zügige Dauerläufe und intensive Einheiten** für den Extra-Kalorienumsatz. Denn entgegen der landläufigen Meinung verbrennt man absolut gesehen – und nur das ist beim Abnehmen interessant – beim schnellen Lauftempo mehr Fett als beim langsamen Tempo. Immer nur schnell zu laufen ist jedoch nicht gesund und führt zu Überlastungen. Also heißt es, so viele schnelle Abschnitte wie möglich bzw. verträglich mit ruhigeren Passagen zu mischen. Ihr Training steigert sich wöchentlich in machbaren Schritten.

Zusätzlich zu den drei Laufeinheiten stehen jede Woche ein bis zwei **läuferspezifische Kraft-Einheiten** auf Ihrem Plan. Die zehn Übungen mit Bildern und Erklärungen finden Sie im Anschluss an den Trainingsplan.

Für einen optimalen Abnehmerfolg müssen **Training und Ernährung aufeinander abgestimmt** sein. Daher liefern wir Ihnen zu dem Trainingsplan ein paar leckere Rezeptvorschläge – fürs Frühstück, als Snack zwischendurch, zum Mittag- und Abendessen. Diese können Sie an Ihr Training anpassen und leicht zubereiten.

## Bevor Sie loslegen ...

Damit Sie beim Lauftraining nicht von bösen Überraschungen unterbrochen werden, beachten Sie vorm Trainingsstart bitte noch diese Hinweise:

### Der gesundheitliche Check-up

Medizinisch sollte nichts dagegensprechen, dass Sie sportlich an Ihre körperlichen Grenzen gehen. Das heißt, Sie hatten in den letzten Monaten keine Schmerzen in der Brust (in Ruhe oder bei Anstrengung) und keine Probleme mit der Atmung. Sie haben keinen hohen Blutdruck oder wegen Herz- und Atemproblemen Medikamente verschrieben bekommen. Wenn Sie sich unsicher sind, raten wir vor allem Laufanfängern über 35 Jahren vor dem Trainingsstart zu einer Untersuchung beim Arzt.

### Die Ausrüstung

Wenn Sie noch keine **Laufschuhe** haben, sollten Sie sich vor Beginn des Trainings welche kaufen. Lassen Sie auf jeden Fall Ihre alten Turnschuhe im Schrank. Durchgelaufene oder ungeeignete Schuhe sind eine der Hauptursachen für Verletzungen. Für den Anfang eignen sich Dämpfungsschuhe ([www.runnersworld.de/daempfung/](http://www.runnersworld.de/daempfung/)) andere Bezeichnungen: Neutralschuhe oder Cushion-Laufschuhe), die komfortabel gedämpft sind und für alle Sportler mit einem neutralen Abrollverhalten geeignet sind. In einem speziellen Lauf-Fachgeschäft können Sie mit einem Laufbandtest herausfinden, ob Sie eine Fußfehlstellung oder Überpronation haben, also beim Abrollvorgang stark nach innen einknicken. Sogenannte Stabilschuhe ([www.runnersworld.de/stabilschuhe](http://www.runnersworld.de/stabilschuhe)) können das gegebenenfalls ausgleichen.

Am besten lassen Sie sich in einem Lauf-Laden beraten und entscheiden am Ende nach Komfort: Welcher Schuh hat sich am besten angefühlt? Wenn Sie regelmäßig laufen, sollten Sie **zwischen mindestens zwei bis drei Paar Laufschuhen wechseln** (möglichst von verschiedenen Herstellern). So werden die Füße bei jedem Lauf etwas anders beansprucht und Sie beugen allzu einseitiger Belastung vor – und damit auch überlastungsbedingten Laufverletzungen.

In der Redaktion testen wir mehrmals im Jahr die aktuellen Laufschuh-Modelle. Unseren aktuellen Laufschuh-Test finden Sie unter [www.runnersworld.de/aktuelle-laufschuhe](http://www.runnersworld.de/aktuelle-laufschuhe).

Um Blasen und Scheuerstellen zu vermeiden, ziehen Sie Funktionssocken ([www.runnersworld.de/laufsocken](http://www.runnersworld.de/laufsocken)) an. Die haben flache Nähte und transportieren Feuchtigkeit nach außen. Für Läuferinnen sind zusätzlich spezielle **Sport-BHs zum Laufen** unbedingt notwendig. Eine Auswahl an empfehlenswerten Sport-BHs und wie Sie das richtige Modell finden, können Sie hier nachlesen: [www.runnersworld.de/sport-bhs](http://www.runnersworld.de/sport-bhs).

Um die vorgegebenen Zeiten aus dem Trainingsplan zu erfüllen, brauchen Sie eine **Stoppuhr**. Für den Anfang reicht ein Modell, das die Zeit stoppen kann. Die Temposteuerung können Sie ruhig nach Gefühl machen. Für ein ambitioniertes Training ist allerdings die Herzfrequenzmessung zu empfehlen, damit treffen Sie die richtigen Trainingsbereiche – wichtig für effektives Training und Leistungssteigerung. Je nach