

RUNNER'S WORLD

DAS
GRÖSSTE
LAUFMAGAZIN
DER WELT

TRAININGSPLAN



BASISTRAINING

DER BASIS-TRAININGSPLAN FÜR
ENGAGIERTE LÄUFER

Plus: 4-Wochen-Pläne für jeden Wettkampf



RUNNER'S WORLD TRAININGSPLAN

BASISTRAINING

Der Basis-Trainingsplan für engagierte Läufer

Plus: 4-Wochen-Pläne für jeden Wettkampf

Mit abwechslungsreichem Basistraining fit – und jederzeit bereit fürs Rennen

Gehören Sie auch zu denen, die genau zwei Arten von Training kennen: harte Trainingsphasen in der Vorbereitung auf einen Wettkampf und durchgängig ruhige Phasen, wenn kein Rennen ansteht? Das ist okay, geht aber noch besser. Laufprofis kennen nämlich **mindestens drei verschiedene Trainingsperioden**: Wochen der direkten Wettkampfvorbereitung, regenerative Wochen nach einem Laufhöhepunkt und – die wichtigste Phase – ein Basis- bzw. Grundlagentraining.

Schon das Basis-Trainings beinhaltet einige ganz schön harte Laufeinheiten. Denn eine Grundlage zu schaffen heißt nicht, so viele langsame Laufkilometer zu sammeln wie möglich. **Mit einer vernünftigen Basis legen Sie den Grundstein** sowohl im Bereich Ausdauer als auch in Sachen Tempohärte und Kraft.

Der Schlüssel zum ausgewogenen Grundlagentraining ist folgender: Sie trainieren einerseits so anspruchsvoll, dass sich Ihre Leistungsfähigkeit schon in dieser Phase weiterentwickelt. Andererseits aber noch nicht so hart, dass Sie zu früh in Topform kommen und es später schwerfällt, diese Form bis zum Wettkampftag X zu halten. Im Grundlagentraining gibt es keinen Grund, schon Tempoläufe bei 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz zu absolvieren. Dagegen empfehlen sich Fahrtspiele, bei denen Sie im Gelände – ohne Laufbahn oder andere abgemessene Strecken – nach Gefühl mit dem Tempo spielen und nicht dem Zwang ausgesetzt sind, vorgegebene Zeiten auf vorgegebenen Distanzen einzuhalten. Und auch der lange Lauf muss nicht endlos lang sein: 90 Minuten sind lang genug, bei extrem ambitionierten Läufern vielleicht noch 15 Minuten länger, aber das ist das Maximum.

Im Grundlagentraining trainieren Sie **mehr nach Gefühl als nach Tempovorgaben**. Laufen Sie auch gerne mal langsamer als geplant, wenn es die Tagesform nicht zulässt. In dieser Basis-Phase ist es nicht ganz so wichtig, den Trainingsplan eins zu eins umzusetzen. Gewisse Abstriche sind erlaubt, vor allem hinsichtlich des Tempos.

Aber Vorsicht! Dass es ein Basis-Training gibt, heißt eben auch nicht, dass Sie das ganze Jahr über Woche für Woche nur nach diesem Plan laufen sollten. Es ist weiterhin absolut sinnvoll, sich auf Laufhöhepunkte mit einem Training vorzubereiten, das Sie ganz speziell auf dieses Rennen vorbereitet. Ebenso sollten Sie mindestens einmal im Jahr vier bis sechs Wochen so richtig lasch trainieren, mit vielen Ruhetagen und keinem schnellen Schritt.

Vier Beispiel-Wochen für Ihr Basis-Training

Wir stellen Ihnen einen Plan mit **vier exemplarischen Trainingswochen** für Ihre Zeit außerhalb der direkten Wettkampfvorbereitung vor. Dieser Plan ist Schritt 1 der mehrphasigen Trainingsphilosophie. Damit kommen Sie niemals außer Form und haben dauerhaft eine stabile Grundlage. So können Sie jederzeit für die einzelnen Wettkampfdistanzen innerhalb von nur vier Wochen in Topform kommen.

Das ist dann der nächste Schritt: Egal ob Sie ein 5- oder 10-Kilometer-Rennen, einen Halbmarathon oder einen Marathon laufen möchten – im Anschluss an den Basis-Plan zeigen wir Ihnen jeweils **4-Wochen-Vorbereitungsblöcke für die verschiedenen Distanzen**. Wenn Sie möchten, können Sie jede Woche Ihre gelaufenen Kilometer dokumentieren – während des Basis-Trainings und in der Wettkampfvorbereitung – und am Ende die Gesamtkilometer ins Diagramm als Jahresübersicht eintragen.

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/) 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 Stabilischuhe (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.

Um Blasen und Scheuerstellen zu vermeiden, ziehen Sie Funktionssocken (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.

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 Ambition und Technikfreude können Sie sich eine Uhr mit unzähligen weiteren Funktionen zulegen. Empfehlenswerte Laufuhren, GPS- und Pulsuhren für verschiedene Ansprüche finden Sie unter www.runnersworld.de/pulsuhren.

Ansonsten reicht fürs Lauftraining die ganz normale **Sportkleidung**, die Sie bei Ihrem Vereinstraining auch tragen. Spezielle Laufbekleidung (www.runnersworld.de/laufbekleidung/) können Sie sich nach und nach zulegen, wenn das Laufen ein fester Bestandteil Ihres Trainings bleibt. Ein guter Grundsatz dabei: Lieber wenig richtig gute Kleidungsstücke als viele Mittelmäßige.