

RUNNER'S

WORLD

DAS
GRÖSSTE
LAUFMAGAZIN
DER WELT

LAUFTRAINING NACH DEM ZYKLUS

A woman in a yellow and pink long-sleeved shirt and dark shorts is running on a wooden boardwalk that winds through a lush green meadow. In the background, there are large, rugged mountains under a clear sky. The scene is bathed in the warm light of late afternoon or early morning.

5 KILOMETER

30 MINUTEN

Zykluslänge: 32 Tage



RUNNER'S WORLD

LAUFTRAINING NACH DEM ZYKLUS

5 KILOMETER

30 MINUTEN

Zykluslänge: 32 Tage

Trainieren mit dem Zyklus: In gut drei Monaten fit werden für 5 Kilometer unter 30 Minuten

Die Laufanfängerinnen-Phase haben Sie bereits hinter sich, Sie laufen einigermaßen regelmäßig und haben vielleicht auch schon bei einigen Laufveranstaltungen mitgemacht. Das erste große Zeitziel für viele Läuferinnen ist das Knacken der 30-Minuten-Marke über 5 Kilometer. Gut drei Monate Vorbereitung reichen aus, um diese magische Grenze zu durchbrechen. Mit diesem Plan trainieren Sie etwa drei Mal in der Woche abwechslungsreiche Einheiten aus Dauerläufen, Fahrtspielen und ersten Intervalltrainings – abhängig von Ihrer Zyklusphase, in der Sie gerade sind. Der Plan ist angepasst an eine Zykluslänge von etwa 32 Tagen und umfasst 3 Zyklen, also etwa 14 Wochen. In dieser Zeit lernen Sie, in unterschiedlichen Tempobereichen zu laufen und sind am Ende so fit, dass Sie 5 Kilometer unter einer halben Stunde laufen können.

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 Stabilschuhe (www.runnersworld.de/stabilschuhe) können das gegebenenfalls ausgleichen. Da die Füße, die gesamte Anatomie und das Abrollverhalten bei Frauen und Männern unterschiedlich sind, gibt es spezielle Laufschuhe für Frauen (www.runnersworld.de/laufschuhe/laufschuhe-fuer-frauen-im-test/).

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