

# Trainingstipps von Laufprofi **ARNE GABIUS**



**Sie wollen demnächst an einem Lauf teilnehmen,** wissen aber nicht, wie Sie trainieren sollten, um die komplette Strecke zu schaffen? Oder laufen Sie schon länger regelmäßig und möchten dieses Mal einfach noch schneller sein als beim letzten Rennen? Der deutsche Marathon-Rekordhalter Arne Gabius hat Trainingspläne für Anfänger und Fortgeschrittene erstellt, an denen Sie sich orientieren können, um Ihr persönliches Ziel zu erreichen.

## **WICHTIG:**

Für alle Neulinge empfiehlt es sich bei einem sport-spezifischen Arzt einen Sport-Check-up durchzuführen. Gibt der Arzt grünes Licht, steht dem Laufvergnügen nichts mehr im Wege. Auch Fortgeschrittene sollten sich in regelmäßigen Abständen untersuchen lassen – Gabius selbst geht jedes Jahr zur sportmedizinischen Untersuchung nach Tübingen, quasi zum Läufer-TÜV...



## **Trainingsplan für ABSOLUTE BEGINNER**

Das Ziel dieses Zehn-Wochen-Trainingsplans ist es, dass Sie einen Lauf von ca. sechs Kilometern meistern können. Die Trainingstage sind frei wählbar (Mo/Mi/Sa, Di/Do/So oder Mi/Fr/So), allerdings sollte insbesondere am Anfang immer einen Tag Pause zwischen den Lafeinheiten liegen, da sich das Herzkreislaufsystem noch an die Belastung gewöhnt muss und die Knochen, Bänder und Gelenke Regenerationszeit benötigen.

### **01. WOCHE:**

**Mo/Mi/Sa:** 25 bis 30 Minuten zügiges Gehen (die Arme werden parallel zum Körper bewegt)



### **02. WOCHE:**

**Mo/Mi/Sa:** 10 x 1 Minute Laufen/Gehen im Wechsel (Trainingsdauer: 20 Minuten)



### **03. WOCHE:**

**Mo/Mi/Sa:** 12 x 1 Minute Laufen/Gehen im Wechsel (Trainingsdauer: 24 Minuten)



### **04. WOCHE:**

**Mo/Mi/Sa:** 15 x 1 Minute Laufen/Gehen im Wechsel (Trainingsdauer: 30 Minuten)



### **05. WOCHE:**

**Mo/Mi/Sa:** 10 x 2 Minuten Laufen mit 1 Minute Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 30 Minuten)



### **06. WOCHE:**

**Mo/Mi/Sa:** 8 x 3 Minuten Laufen mit 1 Minute Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 32 Minuten)



### **07. WOCHE:**

**Mo/Mi/Sa:** 5 x 5 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 35 Minuten)



### **08. WOCHE:**

**Mo/Mi/Sa:** 4 x 8 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 40 Minuten)



### **09. WOCHE:**

**Mo/Mi/Sa:** 3 x 12 Minuten Laufen mit 3 Minuten Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 45 Minuten)



### **10. WOCHE:**

**Mo/Mi/Sa:** 3 x 15 Minuten Laufen mit 3 Minuten Gehen dazwischen (Gesamtdauer: 45 Minuten)



### **11. WOCHE:**

**Lauf-Event,** ca. 6 Kilometer (Gesamtdauer: 45–60 Minuten)

