

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 FORTGESCHRITTENE

Sie haben in den vergangenen Jahren an Läufen teilgenommen, können sogar 60 Minuten ohne Unterbrechung laufen und haben dabei ein Gefühl für Ihre Geschwindigkeit entwickelt? Vielleicht haben sie bereits eine Zehn-Kilometer-Bestzeit stehen. Dann ist der folgende Plan genau das Richtige für Sie:

Erläuterungen:

- laufen:** Ihre Standardgeschwindigkeit, lockere Unterhaltung noch möglich
medium: mittlere Laufgeschwindigkeit (zügiges Laufen, Unterhaltung nur noch angestrengt möglich)
schnelles Laufen: Ihr Zehn-Kilometer-Wettkampftempo (auf Minuten pro Kilometer gerechnet, also 60 Minuten sind 6 Minuten/Kilometer)
Steigerungen: Sie fangen langsam an und werden immer schneller, bis zum Sprint (80–100 Meter)

Der Trainingsplan beinhaltet drei Trainingseinheiten pro Woche. Dabei sind die Tage so zu wählen, dass man einen Tag Pause zwischen den Einheiten hat. Wer gerne mehr trainieren will und kann, darf gerne einen ruhigen Lauf (60 Minuten) hinzufügen oder eine andere Sportart ausüben (z. B.: Radfahren oder Schwimmen).

01. WOCHEN: **Einheit:** 50 Minuten laufen + 4 Steigerungen (70–80 Meter)

WOCHEN: **Einheit:** 15 Minuten locker laufen + 5 Kilometer medium
Einheit: langer Lauf (70–90 Minuten)

02. WOCHEN: **Einheit:** 50 Minuten laufen + 4 Steigerungen (70–80 Meter)

WOCHEN: **Einheit:** 15 Minuten locker laufen + 8x2 Minuten schnelles Laufen, dazwischen 2 Minuten locker traben
Einheit: langer Lauf (80–95 Minuten)

03. WOCHEN: **Einheit:** 50 Minuten laufen + 4 Steigerungen (70–80 Meter)

WOCHEN: **Einheit:** 15 Minuten locker laufen + 7,5 Kilometer medium
Einheit: langer Lauf (80–95 Minuten)

04. WOCHEN: **Einheit:** 60 Minuten laufen + 4 Steigerungen (80–100 Meter)

WOCHEN: **Einheit:** 15 Minuten locker laufen + 4x6 Minuten schnelles Laufen, dazwischen 2–3 Minuten locker traben
Einheit: langer Lauf (90–100 Minuten)

05. WOCHEN: **Einheit:** 60 Minuten laufen + 4 Steigerungen (80–100 Meter)

WOCHEN: **Einheit:** 15 Minuten locker laufen + 10x3 Minuten schnelles Laufen, dazwischen 2 Minuten locker traben
Einheit: langer Lauf (70–75 Minuten)

06. WOCHEN: **Einheit:** 60 Minuten laufen + 4 Steigerungen (80–100 Meter)

WOCHEN: **Einheit:** 15 Minuten locker laufen + 8x2 Minuten schnelles Laufen, dazwischen 1,5 Minuten locker traben
Einheit: 50 Minuten laufen + 4 Steigerungen (80–100 Meter)

07. WOCHEN: **Einheit:** 20–30 Minuten locker laufen + 4 Steigerungen (80–100 Meter)

WOCHEN: **Einheit:** Lauf-Event