

Trainingsplan für Bewegungs- und Lauftraining im Freien

Beginn: 16/03/20 Woche 1

Durchführungsmodus: Alleine

Material: Lauf- oder Sportschuhe, Pulsuhr wenn vorhanden.

Frequenz: 2 bis 3 Trainingseinheiten pro Woche. Abhängig von der individuellen Konstitution.

Sportwissenschaftliche Aspekte:

- Der Pulsbereich während des gesamten Trainings muss moderat sein!
- Nicht mehr als 160 Herzfrequenz.
- Basistraining aerob und keinesfalls anaerob, also keine Sauerstoffschuld eingehen.
- Begründung: Intensives Training schwächt das Immunsystem!
- Moderates Training an der frischen Luft stärkt das Immunsystem.

Ausführung: Woche 1

1. 5 min schnelles Gehen zum Aufwärmen
2. 5 min langsamer Dauerlauf
3. 2 min Gehen
4. 5 min langsamer Dauerlauf
5. dann Lauf ABC

Lauf ABC - Darunter versteht man Koordination- und Technikübungen zur Verbesserung des Laufstils.

1. Suche eine ebene Strecke von 50 Metern, alle Übungen einmal diese Distanz.
2. Hopselauf vorwärts und rückwärts
Skipping ist Kniehebelauf auf den Zehenballen
Anfersen - Die Fersen zum Gesäß
Seitwärts laufen - linke und rechte Seite wechseln
Fußgelenkslauf - langsames Abrollen von der Ferse über den Zehenballen
3. 5 min langsames Auslaufen
4. Zu Hause trockene Kleidung anziehen und
5. Dehnen: Oberschenkel Vorder- und Rückseite
6. Wichtig: Waden und Achillessehne dehnen
Ausführung: Man steht mit den Zehenballen auf einer Stufe und senkt die Fersen maximal ab. 15 Sekunden halten, dann langsam hochdrücken.
Einbeinig li und re ist die Übung effizienter.

Ausführung: Woche 2

1. Die Dauer der Laufintervalle auf 7 min erhöhen.
2. Die Gehpausen und Lauf ABC bleiben gleich.

Ausführung: Woche 3

3. 5 min schnelles Gehen zum Aufwärmen
4. 25 min langsamer Dauerlauf eventuell mit einer kurzen Steigung, also Hügel.
5. 3 min langsames Auslaufen

Zum Schluss: Die Umfänge (Dauer) sind in den folgenden Wochen moderat zu steigern, wenn man sich gut fühlt.

In der 5. Woche sollte der Umfang reduziert werden zur Regeneration des Körpers.
Alternative Bewegungs- und Sportarten. MTB usw

Viel Erfolg

Prof. Jäger