



Lauftraining für Neueinsteiger

©SC DHfK Leipzig - Laufsport, Robert Klein, 2020

<https://laufsport.scdhfk.de/>



- Eingangselevel:** bisher keine ausdauernde sportliche Belastung über 5 Minuten am Stück
- Trainingsziel:** 30 Minuten lockeres Laufen am Stück
Körperliche Anpassung an das Laufen, insbes. Herz und Bewegungsapparat
- Empfehlungen:** Gesundheitscheck beim Arzt um insbesondere Herzprobleme auszuschließen
Wenigstens zwei Paar Laufschuhe abwechselnd tragen.
- Gehen:** Zügiges Gehen mit Körperspannung und dezentem Armeinsatz.
- Lockerer Lauf:** Laufen ohne zu schnaufen, Puls ca. 65 bis 75% der maximalen HF beim Laufen
Geschwindigkeit spielt keine Rolle, so langsam wie nötig.
Du kannst dich ohne Einschränkungen unterhalten, im Idealfall sogar singen.

Mit der Stufe beginnen, die gut beherrscht wird.
Jede Stufe wenigstens 2 Wochen beibehalten.
Wenn bei einer Stufe Probleme auftreten, dann wieder eine Stufe zurück gehen.

Stufe	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	frei	20' Gesamt 30s Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	20' Gesamt 30s Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	20' Gesamt 30s Lockeres Laufen 30s Gehen	frei
2	frei	30' Gesamt 60s Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	20' Gesamt 30s Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	30' Gesamt 60s Lockeres Laufen 30s Gehen	frei
3	frei	30' Gesamt 2' Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	30' Gesamt 60s Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	30' Gesamt 2' Lockeres Laufen 30s Gehen	frei
4	frei	6x 5' Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	30' Gesamt 2' Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	10' Gehen 10' Lockeres Laufen 10' Gehen	frei
5	frei	3x 10' Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	6x 5' Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	10' Gehen 15' Lockeres Laufen 10' Gehen	frei
6	frei	2x 15' Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	3x 10' Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	10' Gehen 20' Lockeres Laufen 10' Gehen	frei
7	frei	2x 20' Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	2x 15' Lockeres Laufen 30s Gehen	frei	10' Gehen 30' Lockeres Laufen 10' Gehen	frei