

Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V.

www.viermaerker-waldlauf.de



Trainingsprogramm für Lauf-Einsteiger: In zehn Wochen von 1 Minute auf 60 Minuten

| | | |
|-----|----|--|
| Mo. | W6 | Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung |
| Di. | W6 | 8 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 10 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 2 Wiederholungen: 15 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 10 Min Langsames Laufen; Gesamtdauer ca. 62 Min |
| Mi. | W6 | Erholungstag, siehe Montag |
| Do. | W6 | 10 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 2 Wiederholungen 20 Min Langsames Laufen; 1 Min Zügiges Gehen; 10 Min Langsames Laufen Gesamtdauer ca. 63 Min |
| Fr. | W6 | Erholungstag, siehe Montag |
| Sa. | W6 | 10 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; 2 Wiederholungen: 25 Min Langsames Laufen, 1 Min Zügiges Gehen; Gesamtdauer ca. 62 Min |
| So. | W6 | Erholungstag, siehe Montag |

Individuelle Herzfrequenz (Hf_{max}) und Trainingspuls (Teil 1)

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

| | | |
|--|---------------------|--|
| Niedrige Belastung Mittlere Belastung Hohe Belastung Grenzbelastung | 60-70% Hf_{max} | Berechnung der maximalen Herzfrequenz (Hf_{max}) (nach Dr. W. Spannaus) Frauen 226 – Lebensalter in Jahren Männer 223 – (Lebensalter in Jahren x 0,9) |
| | 70-80% Hf_{max} | |
| | 80-90% Hf_{max} | |
| | 85 ->90% Hf_{max} | |

Die beim Laufen gewünschte Trainingsbelastung liegt normalerweise zwischen **60% und 80% der maximalen Herzfrequenz (Hf_{max})**. In diesem Belastungsbereich befindet sich der Läufer immer in einem Sauerstoffgleichgewicht, d.h. er kann seinen durch das Laufen erhöhten Bedarf an Sauerstoff durch die Atmung ausgleichen. Um den richtigen Herzfrequenzbereich für ein gesundes Training festlegen zu können, benötigt der Sportler die Ermittlung seiner individuellen maximalen Herzfrequenz. Der Maximalpuls kann durch verschiedene Methoden ermittelt werden, um dann die günstigste Trainingspulszone bestimmen zu können, z.B. im Rahmen einer Leistungsdiagnostik. Die Viermärker bieten allen erfahrenen Läufern etwa zweimal im Jahr die Bestimmung des optimalen Trainingsbereiches an (Conconi-Test). Unerfahrenen Läufern und Laufanfänger ist von einer Bestimmung der höchsten Herzfrequenz durch maximale Belastungsformen abzuraten. Für sie hat sich die Bestimmung der maximalen Herzfrequenz nach Dr. W. Spannaus – siehe oben rechts - auf Grund hoher Genauigkeit bewährt.

Wichtiger als alle Messwerte ist es jedoch, dass jeder selbst ein Gefühl für seinen Körper und die richtige Belastungsintensität entwickelt. Ein gutes Indiz dafür, dass man sich im „**Wohlfühltempo**“ bewegt ist es, wenn man sich während des Laufens noch unterhalten kann. Ist das nicht mehr ohne Anstrengung möglich, läuft man zu schnell und sollte das Tempo reduzieren. Ein **Herzfrequenzmesser** erleichtert die Entwicklung des Körpergefühls. Gute Geräte sind heute bereits für um die 50 € erhältlich.

Bei rund 85% des Hf_{max} beginnt das Laufen mit sogen. Sauerstoffschuld, d.h. der Körper ist nicht mehr in der Lage, seinen Bedarf an Sauerstoff alleine aus der Atmung zu decken (Laufen im anaeroben Bereich). Diese hohe Belastung sollte ausschließlich gezieltem Tempotraining oder Wettkampfbelastung vorbehalten bleiben. Ein besonders hoher oder niedriger Maximalpuls sagt nichts über die Leistungsfähigkeit aus. Der tatsächliche optimale Trainingspuls kann 10 oder mehr Schläge/min. über dem berechneten Wert liegen.