

# Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V.

[www.viermaerker-waldlauf.de](http://www.viermaerker-waldlauf.de)



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

Mo.	30.04.18	Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen; Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung
Di.	01.05.18	<b>5 Wiederholungen: 1 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen <b>6 Wiederholungen: 2 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen <b>5 Wiederholungen: 3 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen <b>2 Wiederholungen: 5 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen  Gesamtdauer ca. 59 Min
Mi.	02.05.18	Erholungstag, siehe Montag
Do.	03.05.18	<b>5 Wiederholungen: 1 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen <b>6 Wiederholungen: 2 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen <b>5 Wiederholungen: 3 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen <b>2 Wiederholungen: 5 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen  Gesamtdauer ca. 59 Min
Fr.	04.05.18	Erholungstag, siehe Montag
Sa.	05.05.18	<b>4 Wiederholungen: 2 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen <b>5 Wiederholungen: 5 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen <b>2 Wiederholungen: 7 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen  Gesamtdauer ca. 57 Min
So.	06.05.18	Erholungstag, siehe Montag

**Treffpunkte Dienstag und Donnerstag: 18.30 Uhr Parkplatz Zoo, Samstag: 9.00 Uhr Torhaus Rombergpark**  
**Achtung: 01.05.18, geänderter Treffpunkt: 9:00 Uhr Torhaus Rombergpark**

### Training nach dem Allmählichkeitsprinzip

Das Lauftraining stellt für den Körper einen Belastungsreiz dar. Die Erholungsphase ist nach einigen Stunden oder wenigen Tagen abgeschlossen. Ein günstig gestaltetes Training sorgt für eine positive Anpassung des Körpers mit erhöhter sportlicher Leistungsfähigkeit. Nach wiederholtem Training steigt die Leistungsfähigkeit langsam an (**Allmählichkeitsprinzip**).

Eine zu hohe Trainingsbelastung führt zu einer zu starken Ermüdung und damit zu einer **abnehmenden Leistungsfähigkeit**:

**weniger Training bedeutet dann: mehr gesundheitlicher Effekt**

Ein gesundheitlich optimales Training wird beim Laufen bei 3 bis 4 mal wöchentlich mit 30 bis 60 Minuten Dauer erreicht. Wer mehr Laufen möchte, sollte dies am Anfang nur unter Betreuung tun. So wird ein gesundes Laufen ohne Überlastung möglich.

Gerade Laufanfänger haben ein erhöhtes Verletzungsrisiko, **denn der noch nicht an das Laufen gewöhnte Körper muss sich erst allmählich an die Belastung anpassen.**

Seit es in vielen Lauftreffs entsprechende fachlich ausgebildete Betreuer gibt, kann jeder das Laufen problemlos gesund erlernen. Mit steigender Lauferfahrung nimmt das Verletzungsrisiko ab und erreicht im Bereich des „Gesundheitssports“ sein Minimum. Wer dann noch mehr laufen möchte, kann dies bis zum Leistungssport unter Fachbetreuung ebenso gesund tun. Das Verletzungsrisiko steigt zwar im Vergleich zum Gesundheitssport, nimmt jedoch erst bei Übertraining bedenklich zu.

Um eine Überanstregung zu vermeiden gilt:

**Wir laufen immer nur so schnell,  
dass man sich dabei ohne Anstrengung unterhalten kann (Wohlfühltempo) !**