

HEM TRAININGSPLÄNE für Anfänger und Fortgeschrittene

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER:

In 30 Tagen von 0 auf 5 Kilometer in unter 60 Minuten

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x 5 Min. langsamer Dauerlauf • Je 4 Min. Gehpause 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x 5 Min. langsamer Dauerlauf • Je 4 Min. Gehpause 	Ruhetag	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x 5 Min. langsamer Dauerlauf • Je 4 Min. Gehpause 	Ruhetag
2	<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 7 Min. langsamer Dauerlauf • Je 3 Min. Gehpause 	Ruhetag	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> • 3 x 7 Min. langsamer Dauerlauf • Je 3 Min. Gehpause 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> • 4 x 6 Min. langsamer Dauerlauf • Je 2 Min. Gehpause 	Ruhetag
3	<ul style="list-style-type: none"> • 15 Min. langsamer Dauerlauf • Danach Gehen zur Erholung 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> • 2 x 10 Min. langsamer Dauerlauf • 1 Min. Gehpause 	Ruhetag	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> • 2x 12 Min. langsamer Dauerlauf • 2 Min. Gehpause 	Ruhetag

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER:

In 30 Tagen von 0 auf 5 Kilometer in unter 60 Minuten

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
4	<ul style="list-style-type: none"> • 20 Min. langsamer Dauerlauf • Danach Gehen zur Erholung 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> • 25 min. langsamer Dauerlauf • Danach Gehen zur Erholung 	Ruhetag	<ul style="list-style-type: none"> • 2 x 20 Min. langsamer Dauerlauf • 3 Min. Gehpause 	Ruhetag	Ruhetag
5	Ruhetag	Tag 30: Langsamer Dauerlauf auf 5 Kilometern in unter 60 Minuten					

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER:

In 30 Tagen von 0 auf 5 Kilometer in unter 60 Minuten

- **Laufeinheiten:**
 - Langsamer Dauerlauf bei 70-75 % der maximalen Herzfrequenz
 - Leichtes Laufen, Dauerlauftempo bei 5-6 km/h (Belastung leicht bis mittel)
- **Geheinheiten:**
 - Gehen bei 50-60 % der maximalen Herzfrequenz
 - Langsames Gehen zur Regeneration bei 3-4 km/h (Belastung sehr leicht)
- **Ruhetage:**
 - Sollten zur Regeneration unbedingt eingehalten werden, da sonst Leistungsabfall oder Verletzungen folgen können
- **Berechnung der Maximalen Herzfrequenz (MHF):**
 - Frauen: $226 \text{ minus Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz (MHF)}$
 - Männer: $220 \text{ minus Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz (MHF)}$

Regeln und Tipps für Laufanfänger

- **Regel Nr. 1 (Die wichtigste Regel!): Hör auf Deinen Körper!**

Jeder Körper reagiert auf unterschiedlichste Weise auf das Laufen. Nimm Dir vor allem anfangs die Zeit herauszufinden, was Dir gut tut und was nicht.

- **Regel Nr. 2: Ein Check-Up im Vorfeld schadet nicht!**

Vor allem bei regelmäßigem Training, das die körperliche Leistung steigern soll, ist es besonders wichtig im Vorfeld einen Check-Up beim Arzt machen zu lassen. So kann man sicher gehen, dass man tatsächlich für das Training bereit ist.

- **Regel Nr. 3: Wärme Dich richtig auf!**

Laufen ist zwar an sich schon eine Form des Aufwärmens, jedoch solltest Du nicht direkt bei vollem Tempo starten. Das schnelle Laufen wird Dir nach einem Einstieg in ruhigerem Tempo deutlich leichter fallen.

- **Regel Nr. 4: Regeneration ist das A und O!**

Ohne die richtige Erholung kommt es auch nicht zu einer Leistungssteigerung – der Körper ist überfordert. Deshalb sind angemessene Ruhepausen besonders wichtig.

Regeln und Tipps für Laufanfänger

- **Regel Nr. 5: Ausreichend H₂O!**

Wer viel trainiert, der schwitzt auch viel. Deshalb solltest Du unbedingt darauf achten genügend Flüssigkeit zu Dir zu nehmen, um Deinen Elektrolythaushalt in Schuss zu halten.

- **Regel Nr. 6: Die richtigen Schuhe!**

Deine Schuhe sind beim Laufen das Einzige, was den Boden berührt. Mit den falschen Schuhen kann es deshalb passieren, dass Du eine für Dich schlechte Haltung einnimmst oder Dich verletzt. Hier empfiehlt sich eine kompetente Beratung.

- **Regel Nr. 7: Die goldene Regel für Deine Trainingsklamotten!**

Wenn Du vor dem Laufen leicht frierst, bist Du für Dein Training richtig angezogen.

TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE:

In 30 Tagen zu 5 Kilometern in unter 30 Minuten

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	30 Min. ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	30 Min. langsamer Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	Intervall: <ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. einlaufen • 3 x 3 Min. Tempoläufe • 5 Min. auslaufen 	Ruhetag
2	40 Min. langsamer Dauerlauf	Ruhetag	25 Min. ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag	40 Min. ruhiger Dauerlauf	Ruhetag
3	Intervall: <ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. einlaufen • 4 x 3 Min. Tempoläufe • 5 Min. auslaufen 	Ruhetag	30 Min. lockerer Dauerlauf	Ruhetag	30 Min. langsamer Dauerlauf	Ruhetag	Ruhetag

TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE:

In 30 Tagen zu 5 Kilometern in unter 30 Minuten

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
4	30 Min. ruhiger Dauerlauf	Ruhetag	Intervall: <ul style="list-style-type: none"> • 5 Min. einlaufen • 3 x 5 Min. Tempoläufe • 5 Min. auslaufen 	Ruhetag	Ruhetag	40 Min. langsamer Dauerlauf	Ruhetag
5	Ruhetag	Tag 30: Lockerer Dauerlauf auf 5 Kilometern in unter 30 Min.					

TRAININGSPLAN FÜR FORTGESCHRITTENE:

In 30 Tagen zu 5 Kilometer in unter 30 Minuten

- **Laufeinheiten:**

- Langsamer Dauerlauf bei 70-75 % der maximalen Herzfrequenz
- Ruhiger Dauerlauf bei 75-80 % der maximalen Herzfrequenz
- Lockerer Dauerlauf bei 80-85 % der maximalen Herzfrequenz

- **Intervalltraining:**

- Einlaufen und Auslaufen bei langsamem Dauerlauftempo (70-75 % der maximalen Herzfrequenz)
- Tempoläufe bei dem Puls, mit dem man seine anaerobe Schwelle erreicht [$(\text{Maximalpuls} - \text{Ruhepuls}) * 0,85 + \text{Ruhepuls}$]
- Durch die Tempoläufe kommt es zu einer sogenannten Superkompensation – der Körper reagiert auf die hohe Belastung mit einer Anpassung seiner Leistungsfähigkeit

- **Ruhetage:**

- Sollten zur Regeneration unbedingt eingehalten werden, da sonst Leistungsabfall oder Verletzungen folgen können

- **Berechnung der Maximalen Herzfrequenz (MHF):**

- Frauen: $226 - \text{Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz (MHF)}$
- Männer: $220 - \text{Lebensalter} = \text{maximale Herzfrequenz (MHF)}$

Zusätzliche Regeln und Tipps für Fortgeschrittene

- **Regel Nr. 1: Alle Regeln für Anfänger gelten natürlich auch für fortgeschrittene Läufer**

- **Regel Nr. 2: Niemals Schmerzen „weglaufen“!**

Bei übermäßigem oder zu intensivem Training kann es schnell auch zu Überlastungen kommen. Schmerzen bleiben da manchmal nicht aus und warnen den Körper. Deshalb solltest Du niemals versuchen sie zu ignorieren, sondern sie mit einem Arzt abklären.

- **Regel Nr. 3: Im Vorfeld die richtige Energiequelle finden!**

Circa eine Stunde vor einem intensiven Training ist es wichtig mindestens 200-400 Kalorien zu sich zu nehmen. Mit dieser Menge hat der Körper auf jeden Fall genug Energie, um das Training zu meistern. Du solltest jedoch auf leichte Kost setzen und nicht mit komplett vollem Magen laufen.

- **Regel Nr. 4: Bei regelmäßigem Training täglich auf die richtige Ernährung achten!**

Ein Ernährungsplan parallel zum Trainingsplan wird umso wichtiger, je intensiver das Training ist – sonst sind Leistungsabbau, schlechte Regenerationsfähigkeit oder ein schwaches Immunsystem vorprogrammiert.

Zusätzliche Regeln und Tipps für Fortgeschrittene

- **Regel Nr. 5: Für die richtige Laufhaltung – Rumpfmuskulatur stärken!**

Beim Laufen geht es nicht nur um die Beine. Auch starke Bauch- und Rückenmuskeln tragen beim Laufen zu einer guten Haltung und Leistung bei. Deshalb empfiehlt es sich abseits des Lauftrainings zusätzlich Übungen zur Stärkung des Oberkörpers einzubauen.

Viel Spaß beim Trainieren!
Dein HEM Team

