

RUNNER'S WORLD

Der Trainingsplan für Ihren Laufeinstieg Ziel: 30 Minuten ohne Pause laufen



Mit Gehpausen den Laufeinstieg entspannt meistern

Eine halbe Stunde am Stück durchzulaufen ist das erste Etappenziel in jedem Läuferleben. Rennen Sie dazu nicht gleich los. Besser ist es, sich behutsam vom Gehen an das Laufen heranzutasten. Mit unserem Plan schaffen es auch blutige Laufeinsteiger ohne sportlichen Hintergrund, nach drei Monaten 30 Minuten am Stück zu laufen.

Bevor Sie loslegen ...

Der Check-up

Für einen gelungenen Start ins Läuferleben reicht es nicht immer, sich mit passenden Laufschuhen, neuen Sportklamotten und dem geeigneten Trainingsplan auszurüsten. Vor allem Lauf-Anfängern und Sport-Einsteigern über 35 Jahren raten wir vor dem Einstieg zu einem Check-up beim Arzt.

Eine erste Orientierung, ob Sie eine sportärztliche Vorsorgeuntersuchung machen lassen sollten, erhalten Sie, wenn Sie sich folgende Fragen ehrlich beantworten:

- Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten etwas am Herzen, und Ihnen Bewegung und Sport nur unter ärztlicher Kontrolle empfohlen?
- Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei Anstrengung?
- Haben Sie Probleme mit der Atmung in Ruhe oder bei Anstrengung?
- Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder haben Sie schon jemals das Bewusstsein verloren?
- Haben Sie Knochen- oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?
- Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herzproblems oder Atemproblems verschrieben?
- Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?

Ein ausführlicher Risiko-Test ist der PAPS-Test, den Sie unter www.paps-test.de online durchführen können. Nachdem Sie alle Fragen beantwortet haben, können Sie das Ergebnis ausdrucken. Nehmen Sie den Ausdruck zu einer sportmedizinischen Untersuchung mit und zeigen Sie ihn Ihrem Arzt.

Die Ausrüstung

Stehen keine gesundheitlichen Gründe dem Laufeinstieg entgegen, kann es bald losgehen mit dem Training. Denn für den Einstieg ins Laufen brauchen Anfänger nicht viel Ausrüstung: Die richtigen Laufschuhe, passende Laufsocken und für Frauen ein Sport-BH sind Pflicht, der Rest kann später folgen.

Laufschuhe sind spezielle Sportschuhe für den Laufsport. Sie können mit ihnen zu Beginn auch gut walken, denn so gewöhnen sich Ihre Füße schon an die neuen Laufschuhe. Wenn Sie noch keine Laufschuhe haben, sollten Sie sich vor Beginn des Trainings welche kaufen. Lassen Sie auf jeden Fall Ihre alten Turnschuhe im Schrank! Ausgelatschte oder ungeeignete Schuhe sind eine der Hauptursachen für Verletzungen. Das gilt sowohl fürs Laufen als auch fürs Walking.

Zu den Hauptfunktionen von Laufschuhen zählen die Dämpfung und die Stabilisierung, das heißt das Stützen und Führen des Fußes während der Stand- und Abstoßphase. Als Anfänger sollten Sie ausgewogen gedämpfte Laufschuhe bevorzugen, also so genannte **Neutralschuhe oder Dämpfungsschuhe** (oft mit Cushion bezeichnet). Besonders leichte Wettkampfschuhe, Minimalschuhe und Barfußlaufschuhe sind eher etwas für geübte Läufer. Sogenannte Stabilschuhe können Fußfehlstellungen und Überpronation, also starkes Einknicken nach innen beim Abrollvorgang, ausgleichen. Am besten lassen Sie sich in einem speziellen Lauf-Fachgeschäft beraten und entscheiden am Ende nach Komfort: Welcher Schuh hat sich am besten angefühlt? Für die ersten Laufschriffe reicht ein Paar Laufschuhe. Wenn Sie aber erste Erfolge spüren und weniger Gehpausen machen müssen, ist es Zeit für das zweite Paar (möglichst von einem anderen Hersteller), so werden die Füße bei jedem Lauf leicht anders beansprucht und Sie beugen Überlastungen und Laufverletzungen vor. Ideal ist später: Lauftage pro Woche = Anzahl der Laufschuhe.

In der Redaktion testen wir mehrmals im Jahr die aktuellen Laufschuh-Modelle. Unseren aktuellen Laufschuh-Test finden Sie unter www.runnersworld.de/aktuelle-laufschuhe-im-test.

Am besten kaufen Sie zu den Laufschuhen gleich **Funktionssocken** dazu. Diese haben flache Nähte und transportieren Feuchtigkeit nach außen. So werden Blasen und Scheuerstellen vermieden. Eine Auswahl an guten Laufsocken stellen wir unter www.runnersworld.de/laufsocken vor.

Während die künftigen Läufer damit Ihre Grundausstattung beisammen haben, dürfen Lauf-Einsteigerinnen noch etwas weiter shoppen. Denn ohne Sport-BH sollten keine Läuferin und keine Walkerin auf die Strecke gehen. Die Sport-BHs sind zwar nicht billig, aber unbedingt notwendig, bei jeder Körbchengröße. **Spezielle Sport-BHs zum Laufen** bieten viel mehr Halt als Alltags-BHs. Die Brust hat nämlich keine geeignete Haltemuskulatur. Mit gut sitzendem BH läuft es sich besser, ohne Sport-BH erschlafft die Brust. Zwei bis drei Exemplare brauchen Sie mindestens, je nachdem wie oft Sie und Ihre Waschmaschine laufen. Eine Auswahl an empfehlenswerten Sport-BHs und wie Sie das richtige Modell finden, können Sie hier nachlesen: www.runnersworld.de/sport-bhs.

Die weitere Ausstattung für Läufer können Sie sich nach und nach zulegen. Halten Sie sich dabei an den Grundsatz, sich lieber wenige richtig gute Kleidungsstücke zu gönnen, als viele mittelmäßige zu kaufen.

An Technik brauchen Sie für den Einstieg nicht viel, eine **Stoppuhr** reicht. Möchten Sie mehr Funktionen, ist die Pulsmessung das Wichtigste, GPS-Daten sind für viele aber eine tolle Motivation. Empfehlenswerte Laufuhren, GPS- und Pulsuhren für jeden Anspruch finden Sie unter www.runnersworld.de/pulsuhren.

Das Training

Ihr Trainingsplan führt Sie in drei Monaten behutsam dahin, eine halbe Stunde am Stück durchlaufen zu können. **Drei Sporteinheiten in der Woche** sind dazu nötig. In den ersten beiden Wochen walken Sie nur, erst danach werden die ersten Laufschrte integriert. Sie können die Sporteinheiten innerhalb der Woche auch an drei anderen Tagen absolvieren, wenn Ihnen das terminlich besser passt. Achten Sie aber darauf, dass **zwischen zwei Sporttagen immer mindestens ein Ruhetag** liegt. Die Ruhetage braucht Ihr Körper zur Regeneration und um sich an die neuen Belastungen anzupassen.

Das Tempo der ersten Laufeinheiten ist übrigens absolut nachrangig, wir geben daher auch nur die Dauer der Laufphasen an, keine Distanz. Ein zu hohes Lauftempo ist der Anfängerfehler Nummer eins – und leider auch ein Grund, das Laufen nach ersten schmerzhaften Versuchen schnell wieder aufzugeben.

Absolvieren Sie die ersten Laufschrte in einem Tempo, das nicht schneller ist als ein zügiges Gehtempo. Es kommt nicht auf das Tempo an, sondern alleine auf die Laufbewegung. Der Unterschied des Laufens zum Gehen ist der größere Energieumsatz, denn beim Laufen heben Sie Schritt für Schritt Ihr gesamtes Körpergewicht vom Boden ab und fangen es auch wieder auf.

Das **ideale Lauftempo** ist das, bei dem Sie sich problemlos mit Mitläufern unterhalten können (bzw. könnten, wenn Sie alleine laufen). Starre Vorgaben zum Atemrhythmus und der Schrittfrequenz können Sie übrigens getrost vergessen. Die **Atmung** vollzieht sich beim Laufen automatisch. Versuchen Sie dabei nicht, nur durch die Nase zu atmen, denn sonst gelangt nicht genügend Luft in Ihre Lungen.

Und nun: Viel Spaß beim Laufen!

Ihr Trainingsplan: 30 Minuten am Stück laufen

Woche 1 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	20 Minuten zügiges Gehen		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	20 Minuten zügiges Gehen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	20 Minuten zügiges Gehen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 2 von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	30 Minuten zügiges Gehen		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	30 Minuten zügiges Gehen		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	30 Minuten zügiges Gehen		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 3

von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	5 x 2 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	4 x 3 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	5 x 2 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 4

von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	4 x 3 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	3 x 4 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	4 x 3 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 5

von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	3 x 4 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	4 x 5 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	3 x 4 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 6

von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	4 x 5 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	3 x 7 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	4 x 5 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 7

von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	3 x 7 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	3 x 8 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	3 x 8 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 8

von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	3 x 8 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	3 x 9 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	3 x 8 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 9

von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	3 x 9 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	2 x 10 Minuten Laufen mit 3 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	3 x 9 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 10

von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	2 x 10 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	2 x 12 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	2 x 10 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 11

von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	2 x 12 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	2 x 14 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	2 x 12 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Sonntag	Ruhetag		

Woche 12

von _____ bis _____

	Training	erledigt	Bemerkung
Montag	2 x 15 Minuten Laufen mit 2 Minuten Gehpause		
Dienstag	Ruhetag		
Mittwoch	2 x 10 Minuten Laufen mit 1 Minuten Gehpause		
Donnerstag	Ruhetag		
Freitag	Ruhetag		
Samstag	30 Minuten Laufen		
Sonntag	Ruhetag		

Und wie geht es danach weiter?

Herzlichen Glückwunsch zum gelungenen Laufeinstieg! Wie es mit Ihrem Training nun weitergeht, hängt von Ihren Zielen ab. Um in den Genuss der vielen gesundheitlichen Vorzüge des Laufens zu kommen, reicht das Level, das Sie jetzt erreicht haben, völlig aus. Möchten Sie jedoch weiter an Ihrer sportlichen Form feilen und schneller werden, finden Sie bei RUNNER'S WORLD die richtigen Trainingspläne.

Fit und gesund bleiben

Dreimal die Woche eine halbe Stunde laufen – das reicht schon, um langfristig fit und gesund zu bleiben. Laufen Sie zwischendurch mal einen Teil der Strecke etwas zügiger oder ab und zu mal etwas länger, profitiert Ihre Fitness zusätzlich. Ergänzen können Sie das Ausdauertraining mit Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, viele Übungen dazu finden Sie regelmäßig auf www.runnersworld.de.

Das erste Rennen

Für viele Läufer gehört es einfach dazu: die Teilnahme an einer Laufveranstaltung. Die Auswahl ist riesig: Es gibt kleine, familiäre Volksläufe, trubelige Stadtläufe und riesige Firmenläufe und Halbmarathons. Als erstes Rennen bietet sich einer der kleineren Volksläufe an, die in fast jeder Region angeboten werden. Termine finden Sie unter runnersworld.de/laufevents. Starten Sie mit einem Lauf über etwa 5 Kilometer. Als passenden Trainingsplan empfehlen wir Ihnen diesen: www.runnersworld.de/5km-in-35min.

Individuelles Training

Ein Trainingsplan ist das eine, die ganz persönliche Trainingsbetreuung das andere. Unser individuelles Laufcoaching hilft Ihnen dabei, motiviert zu bleiben und jedes (Lauf-)Ziel zu erreichen. Unter www.meinlauftrainer.de kümmern wir uns ganz persönlich und individuell um Ihr Training und Ihre Ziele – vom Laufeinstieg bis zum Marathon.

Aufmacherfoto: iStockphoto

© RUNNER'S WORLD Deutschland ist eine Marke der Motor Presse Hearst GmbH & Co KG Verlagsgesellschaft ([Impressum](#)) / Stand: 2019

Dieser Trainingsplan ist nur für Ihren persönlichen Gebrauch bestimmt. Eine Weitergabe oder Vervielfältigung bedarf der Genehmigung der Redaktion.

www.runnersworld.de