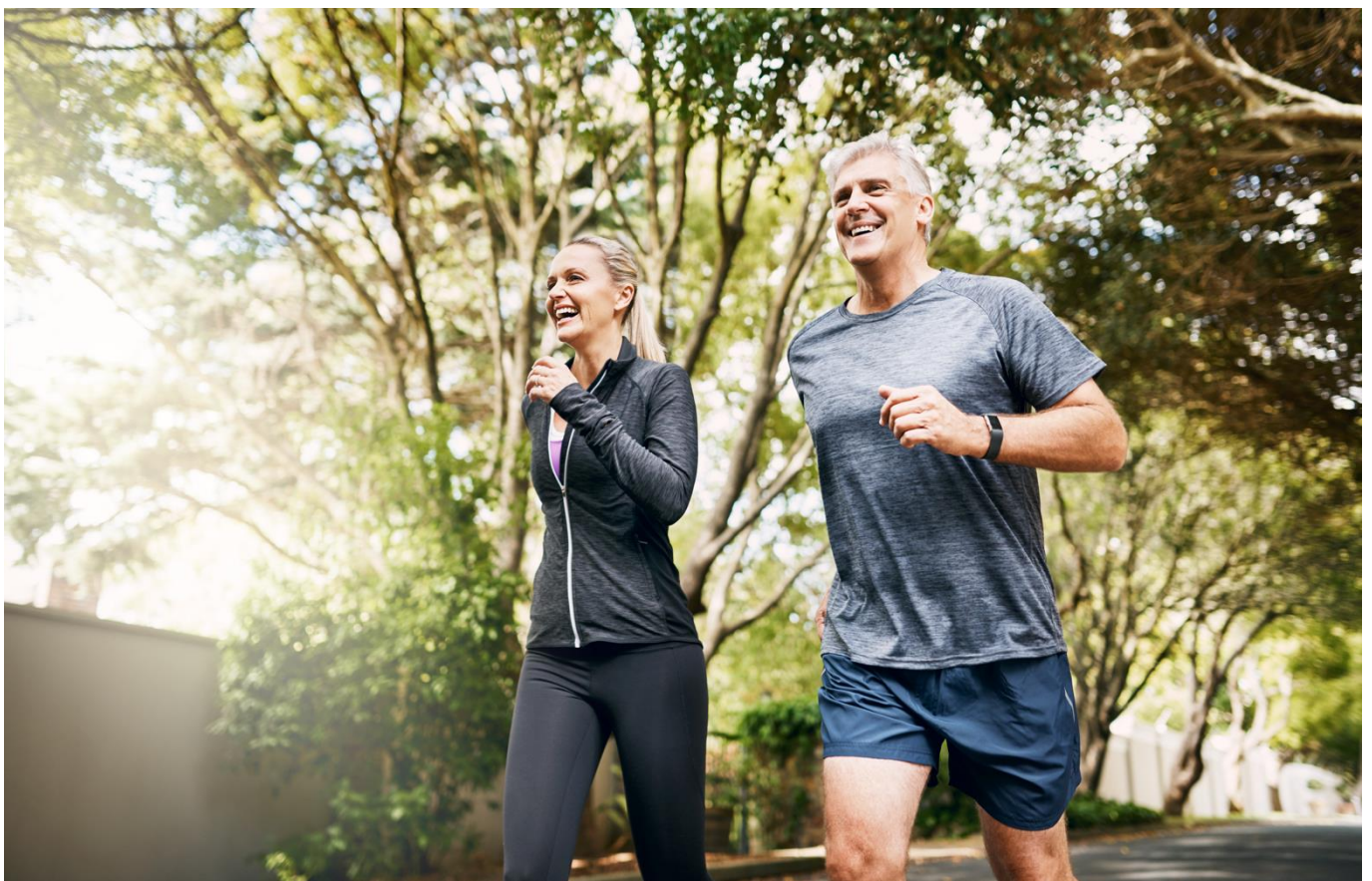


RUNNER'S WORLD

Trainingsplan für sportliche Laufeinsteiger Ziel: Der erste 10-Kilometer-Lauf



In 12 Wochen fit werden für den ersten 10-Kilometer-Lauf

Sport ist für Sie nichts Neues – Sie spielen Fußball, fahren regelmäßig Rad oder laufen ab und zu eine kleine Runde. Doch jetzt möchten Sie es mit einer neuen Herausforderung aufnehmen: 10 Kilometer am Stück zu laufen. Mit unserem Trainingsplan erreichen Sie Ihr Ziel innerhalb von 12 Wochen. Am Anfang sind noch kurze Gehpausen eingeplant. Ab Trainingswoche vier schaffen Sie alle Dauerläufe ohne zwischendurch zu gehen. Der längste Lauf pro Woche steigert sich in machbaren Schritten von 20 Minuten auf 60 Minuten. Mit diesem Plan werden Sie als Quereinsteiger so fit, dass Sie in nur 12 Wochen an Ihrem ersten 10-Kilometer-Lauf teilnehmen können.

Bevor Sie loslegen ...

Damit in Ihrer Trainingsphase alles rund läuft, geben wir Ihnen hier ein paar Hinweise, die Sie vor dem Start beachten sollten:

Der gesundheitliche Check-up

Nichts sollte dagegensprechen, dass Sie sportlich an Ihre körperlichen Grenzen gehen. Das heißt:

- Sie hatten in den letzten Monaten keine Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei Anstrengung und keine Probleme mit der Atmung.
- Sie haben keine Medikamente gegen hohen Blutdruck oder wegen Herz- und Atemproblemen verschrieben bekommen.
- Sind Sie sich unsicher, raten wir vor allem Laufanfängern über 35 Jahren vor dem Trainingsstart zu einer Untersuchung beim Arzt.

Die Ausrüstung

Ihr Körper ist Bewegung gewohnt, bestimmt haben Sie auch schon passende Sportkleidung. Auch wenn Ihre Shirts, Hosen und Jacken nicht speziell fürs Laufen gedacht sind, können Sie damit gut loslegen. Damit aber auch Ihre Füße gut mit der steigenden Laufbelastung zurechtkommen, empfehlen wir als Grundausrüstung unbedingt die richtigen Laufschuhe, passende Laufsocken und für Frauen einen Sport-BH.

- 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.
- Für die ersten Dauerläufe eignen sich **Neutralschuhe oder Dämpfungsschuhe** (oft mit Cushion bezeichnet), die ausgewogen gedämpft sind. In einem speziellen Lauf-Fachgeschäft können Sie mit einem Laufbandtest herausfinden, ob Sie eine Fußfehlstellung oder Überpronation haben, also beim Abrollvorgang stark nach innen einknicken. Sogenannte **Stabilschuhe** können das ausgleichen.
- 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.
- Um Blasen und Scheuerstellen zu vermeiden, ziehen Sie **Funktionssocken** an. Die haben flache Nähte und transportieren Feuchtigkeit nach außen. Eine Auswahl an guten Laufsocken stellen wir unter www.runnersworld.de/laufsocken vor.
- Möchten Sie als Läuferin Ihren ersten 10-Kilometer-Lauf bewältigen, sollten Sie zum Training bei jeder Körbchengröße einen **speziellen Sport-BH** tragen. Der schenkt viel mehr Halt als ein Alltags-BH, Sie haben ein besseres Gefühl beim Laufen und die Brust erschlafft nicht. Eine Auswahl an empfehlenswerten Sport-BHs und wie Sie das richtige Modell finden, können Sie hier nachlesen: www.runnersworld.de/sport-bhs.
- Um die vorgegebenen Zeiten im Trainingsplan zu erfüllen, brauchen Sie eine **Stoppuhr**. Für diesen Plan reicht ein Modell, das die Zeit stoppen kann. Steigern Sie danach Ihre Ziele, können Sie sich eine Uhr mit mehr Funktionen wie Pulsmessung und GPS-Daten zulegen. Empfehlenswerte Laufuhren, GPS- und Pulsuhren für jeden Anspruch finden Sie unter www.runnersworld.de/pulsuhren.

Die weitere Ausstattung für Läufer können Sie sich nach und nach zulegen. Ein guter Grundsatz dabei: lieber wenige richtig gute Kleidungsstücke als viele mittelmäßige.

Letzte Hinweise zum Training

Dieser Trainingsplan führt Sie behutsam in drei Monaten zu Ihrem Ziel, 10 Kilometer am Stück zu laufen. Dafür beginnen Sie mit drei Sporteinheiten und steigern das Pensum auf **vier Läufe in der Woche**. Damit Sie das, was Sie bis dahin trainiert haben, wirken lassen und erholt in Ihren Wettkampf starten, fahren Sie das Training in Woche 12 vor Ihrem 10-Kilometer-Rennen wieder herunter – diese kurze Regenerationsphase vor dem Rennen nennt man Taperingphase.

Je nachdem wie es Ihnen zeitlich passt, können Sie die Einheiten innerhalb der Woche auch an anderen Tagen absolvieren. Achten Sie aber darauf, dass **vor und nach dem langen Dauerlauf ein Ruhetag** liegt. Die Erholung braucht Ihr Körper, um sich zu regenerieren und an die neuen Belastungen anzupassen.

Im Trainingsplan geben wir nur die Dauer der Lafeinheiten und keine Distanz vor, weil das Tempo nachrangig ist. Wichtig ist, dass Sie die **vorgegebene Zeit am Stück durchlaufen**. Ein zu hohes Lauftempo am Anfang rächt sich und ist ein häufiger Grund, den Trainingsplan nach ersten unangenehmen Läufen schnell wieder aufzugeben.

Bei **langsamen Dauerläufen** wählen Sie das Tempo so, dass Sie sich dabei wohlfühlen. Achten Sie darauf, nur so viel aus der Puste zu kommen, dass Sie sich gut mit Mitläufern unterhalten können (bzw. könnten, wenn Sie alleine laufen). Ihr Pulswert liegt bei den langsamen Dauerläufen bei etwa 70 bis 75 % der maximalen Herzfrequenz. Nehmen Sie diese Angabe jedoch nur zur Orientierungshilfe, um nicht in einen höheren Belastungsbereich zu kommen. Beim langsamen Dauerlauf gibt es keine untere Belastungsgrenze.

Nach einigen Dauerläufen stehen **Steigerungen** auf dem Plan. Dafür laufen Sie eine Strecke von 80 bis 100 Metern und steigern das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint. Mit diesen kurzen Läufen belasten Sie die schnelle Muskulatur und kommen in einen anderen Schritt.

Und nun: Viel Spaß beim Laufen!

Ihr Trainingsplan: Der erste 10-Kilometer-Lauf

Woche 1 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|---|----------|-----------|
| Montag | 3 x 10 Minuten laufen mit je 1:30 Minuten Gehpause | | |
| Dienstag | Ruhetag | | |
| Mittwoch | 20 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Donnerstag | Ruhetag | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | 3 x 10 Minuten laufen mit je 1:30 Minuten Gehpause | | |
| Sonntag | Ruhetag | | |

Woche 2 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|---|----------|-----------|
| Montag | 2 x 15 Minuten laufen mit je 1:30 Minuten Gehpause | | |
| Dienstag | Ruhetag | | |
| Mittwoch | 25 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Donnerstag | Ruhetag | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | 2 x 15 Minuten laufen mit je 1:30 Minuten Gehpause | | |
| Sonntag | Ruhetag | | |

Woche 3 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|---|----------|-----------|
| Montag | 3 x 12 Minuten laufen mit je 1:30 Minuten Gehpause | | |
| Dienstag | Ruhetag | | |
| Mittwoch | 30 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen | | |
| Donnerstag | Ruhetag | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | 3 x 12 Minuten laufen mit je 1:30 Minuten Gehpause | | |
| Sonntag | Ruhetag | | |

Woche 4 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|---|----------|-----------|
| Montag | 20 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Dienstag | Ruhetag | | |
| Mittwoch | 40 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen | | |
| Donnerstag | Ruhetag | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | 20 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Sonntag | Ruhetag | | |

Woche 5 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|---|----------|-----------|
| Montag | 25 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Dienstag | Ruhetag | | |
| Mittwoch | 45 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen | | |
| Donnerstag | Ruhetag | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | 25 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Sonntag | Ruhetag | | |

Woche 6 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|---|----------|-----------|
| Montag | 25 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Dienstag | 25 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Mittwoch | Ruhetag | | |
| Donnerstag | 45 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | 25 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Sonntag | Ruhetag | | |

Woche 7 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|---|----------|-----------|
| Montag | 25 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Dienstag | 25 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Mittwoch | Ruhetag | | |
| Donnerstag | 50 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | 25 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Sonntag | Ruhetag | | |

Woche 8 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|---|----------|-----------|
| Montag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Dienstag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Mittwoch | Ruhetag | | |
| Donnerstag | 60 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Sonntag | Ruhetag | | |

Woche 9 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|--|----------|-----------|
| Montag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Dienstag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf mit Tempowechsel nach Gefühl | | |
| Mittwoch | Ruhetag | | |
| Donnerstag | 60 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Sonntag | Ruhetag | | |

Woche 10 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|--|----------|-----------|
| Montag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Dienstag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf mit Tempowechsel nach Gefühl | | |
| Mittwoch | Ruhetag | | |
| Donnerstag | 60 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Sonntag | Ruhetag | | |

Woche 11 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|--|----------|-----------|
| Montag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Dienstag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf mit Tempowechsel nach Gefühl | | |
| Mittwoch | Ruhetag | | |
| Donnerstag | 45 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | 30 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Sonntag | Ruhetag | | |

Woche 12 von _____ bis _____

| | Training | erledigt | Bemerkung |
|------------|---|----------|-----------|
| Montag | 20 Minuten langsamer Dauerlauf | | |
| Dienstag | Ruhetag | | |
| Mittwoch | Ruhetag | | |
| Donnerstag | 20 Minuten langsamer Dauerlauf anschließend 3 Steigerungen | | |
| Freitag | Ruhetag | | |
| Samstag | Ruhetag | | |
| Sonntag | 5 Minuten einlaufen Wettkampf 10 Kilometer 5 Minuten auslaufen | | |

Und wie geht es danach weiter?

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem ersten 10-Kilometer-Lauf! Erholen Sie sich nun ausgiebig von dem Rennen und entscheiden Sie dann, wie Sie weitermachen möchten: Möchten Sie sich für Ihr nächstes Rennen über 5 oder 10 Kilometer ein Zeitziel setzen? Oder sich sogar an eine längere Distanz wagen und einen Halbmarathon in Angriff nehmen? Bei RUNNER'S WORLD finden Sie die richtigen Trainingspläne für Ihr neues Ziel. Alle Pläne in der Übersicht: www.runnersworld.de/trainingsplaene.

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