



RUNNER'S WORLD TRAININGSPLAN

10 KILOMETER

50 MINUTEN

Mit drei bis vier Mal Training in der Woche 10 Kilometer unter 50 Minuten laufen

Sie laufen regelmäßig und haben auch schon Wettkampferfahrung. Nun möchten Sie Ihre 10-Kilometer-Zeit verbessern und unter 50 Minuten bringen – dazu ist ein ambitioniertes Tempo von unter 5:00 Minuten pro Kilometer nötig. Mit diesem Trainingsplan erarbeiten Sie sich die nötige Ausdauer und Schnelligkeit. Sie trainieren drei bis vier Einheiten in der Woche, dazu gehören unterschiedlich schnelle Dauerläufe und ungefähr einmal wöchentlich ein Intervalltraining. Nach nur 12 Wochen schaffen Sie so die 10 Kilometer unter der magischen Grenze von 50 Minuten.

Bevor Sie loslegen ...

Damit Sie beim Lauftraining nicht von bösen Überraschungen unterbrochen werden, beachten Sie vorm Trainingsstart bitte noch diese Hinweise:

Der gesundheitliche Check-up

Medizinisch sollte nichts 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 keinen hohen Blutdruck oder wegen Herz- und Atemproblemen Medikamente verschrieben bekommen. Wenn Sie sich unsicher sind, raten wir vor allem Laufanfängern über 35 Jahren vor dem Trainingsstart zu einer Untersuchung beim Arzt.

Die Ausrüstung

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. Durchgelaufene oder ungeeignete Schuhe sind eine der Hauptursachen für Verletzungen. Für den Anfang eignen sich Dämpfungsschuhe (www.runnersworld.de/daempfung/) andere Bezeichnungen: Neutralschuhe oder Cushion-Laufschuhe), die komfortabel gedämpft sind und für alle Sportler mit einem neutralen Abrollverhalten geeignet 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 (www.runnersworld.de/stabilschuhe) können das gegebenenfalls ausgleichen.

Am besten lassen Sie sich in einem Lauf-Laden beraten und entscheiden am Ende nach Komfort: Welcher Schuh hat sich am besten angefühlt? Wenn Sie regelmäßig laufen, sollten Sie **zwischen mindestens zwei bis drei Paar Laufschuhen wechseln** (möglichst von verschiedenen Herstellern). So werden die Füße bei jedem Lauf etwas anders beansprucht und Sie beugen allzu einseitiger Belastung vor – und damit auch überlastungsbedingten Laufverletzungen.

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

Um Blasen und Scheuerstellen zu vermeiden, ziehen Sie Funktionssocken (www.runnersworld.de/laufsocken) an. Die haben flache Nähte und transportieren Feuchtigkeit nach außen. Für Läuferinnen sind zusätzlich spezielle **Sport-BHs zum Laufen** unbedingt notwendig. 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 aus dem Trainingsplan zu erfüllen, brauchen Sie eine **Stoppuhr**. Für den Anfang reicht ein Modell, das die Zeit stoppen kann. Die Temposteuerung können Sie ruhig nach Gefühl machen. Für ein ambitioniertes Training ist allerdings die Herzfrequenzmessung zu empfehlen, damit treffen Sie die richtigen Trainingsbereiche – wichtig für effektives Training und Leistungssteigerung. Je nach Ambition und Technikfreude können Sie sich eine Uhr mit unzähligen weiteren Funktionen zulegen. Empfehlenswerte Laufuhren, GPS- und Pulsuhren für verschiedene Ansprüche finden Sie unter www.runnersworld.de/pulsuhren.

Ansonsten reicht fürs Lauftraining die ganz normale **Sportkleidung**, die Sie bei Ihrem Vereinstraining auch tragen. Spezielle Laufbekleidung (www.runnersworld.de/laufbekleidung/) können Sie sich nach und nach zulegen, wenn das Laufen ein fester Bestandteil Ihres Trainings bleibt. Ein guter Grundsatz dabei: Lieber wenig richtig gute Kleidungsstücke als viele Mittelmäßige.

Die Ernährung

Vielen Läufern fällt es schwer, Lauftraining und Mahlzeiten optimal miteinander in Einklang zu bringen. Entweder weil das Hungergefühl ausgerechnet dann am größten ist, wenn man es überhaupt nicht gebrauchen kann, zum Beispiel kurz vor dem Training, oder weil man nicht den geringsten Appetit hat, wenn man gerade unbedingt etwas essen sollte, nämlich kurz nach dem Laufen. Vor allem wenn das Lauftraining zwischen Arbeits- und Alltag passen soll, funktionieren Gehirn, Beinmuskeln und Verdauung nicht immer mit der gewünschten Synchronität.

Training am Morgen

Wählen Sie besonders kohlenhydratreiche Nahrung mit geringem Fett- und mäßigem Eiweißanteil. Der Energiegehalt sollte zwischen 400 und 800 Kalorien liegen, was ausreichend Brennstoff für das Training bereitstellt, ohne ein Völlegefühl zu erzeugen. Trinken Sie dazu ein bis zwei Stunden vor dem Laufen etwa einen halben Liter (zum Beispiel reines Wasser), um dem Flüssigkeitsverlust über den Schweiß vorzubeugen.

Mittagstraining

Beim Sport in der Mittagspause klagen viele Läufer über ein bohrendes Hungergefühl. Dieses stellt sich zumeist deshalb ein, weil die letzte Mahlzeit, in der Regel das Frühstück zu Hause, bereits fünf bis sechs Stunden zurückliegt. Die daraus gewonnene Energie ist mittlerweile verbraucht, was zu einem allmählichen Sinken des Blutzuckerspiegels im Laufe des Vormittags führt. Mehr zu frühstücken ist nicht empfehlenswert, da man sich danach am Arbeitsplatz eher lustlos und schwerfällig fühlt. Die bessere Lösung ist, sich einen Snack als zweites Frühstück zur Arbeit mitzubringen.

Training am Abend

Nach einem anstrengenden Tag im Büro und vielleicht hektischen Besorgungen auf dem Heimweg gibt es kein besseres Mittel als einen Lauf, um alles, was sich an Ärger oder Problemen angestaut hat, allmählich zu zerstreuen. Bisweilen fühlt man sich jedoch so kraftlos und ausgelaugt, dass man geneigt ist, schon nach wenigen Minuten wieder umzukehren, um den Abend schließlich auf der Couch zu verbringen. Und wenn man den „toten Punkt“ doch überwunden und ein gutes Training „im Sack“ hat, stellt sich meist später am Abend ein solcher Heißhunger ein, dass man Magen und Verdauungssystem kurz vor dem Schlafengehen schwer belastet. Wie können Sie diesem Heißhunger vorbeugen?

1. Ernähren Sie sich über den Tag gesund und gemäßigt, um Ihre Trainingsvorhaben am frühen Abend nicht in Gefahr zu bringen. Mehrere kleine Zwischenmahlzeiten verhindern zudem, dass Sie das Laufen wegen Hunger verschieben oder ganz ausfallen lassen.
2. Essen Sie nach dem Laufen kleinere Portionen leicht verdaulicher Speisen, um Ihr Verdauungssystem so wenig wie möglich zu belasten.

Tipps für alltagstaugliche Ernährung finden Sie hier: www.runnersworld.de/alltagstaugliche-ernaehrung/