DIE SZ- 2024
LAUFGRUPPE

# Run-off SZ-Laufgruppe

Auftaktveranstaltung
TSV Trainingsgruppe zum Halbmarathon am 16. Juni beim run&fun in Tuttlingen

# Agenda

- Organisatorisches von Verena Zell, SZ Marketing
- Die Herausforderung
- Vorstellung Trainerstab
- Wie funktioniert Training?
- Ausgabe Trainingspläne für jeden Teilnehmer
- Erklärung der Trainingseinheiten
- Motivation
- Verletzungsrisiko
- Ausrüstung

**Laufshirt**

T-Shirts zum Anprobieren liegen aus, bitte die entsprechende Größe in die Liste eintragen.

Die Laufshirts sind bis zum ersten Training fertig und für alle Teilnehmer kostenlos.

**VIP Shopping bei Harry Remane**

Donnerstag, 14. März – Laufschuhtest & weiteres Equipment

18 – 21 Uhr im Ladengeschäft Mittelstraße 15

An diesem Abend erhält jeder Teilnehmer der Laufgruppe 20 % Rabatt beim Einkauf bei Harry‘s Sportshop in Laupheim

Verena Zell
SZ Marketing

**Ernährungsvortrag AOK**

**Mittwoch, 03.04.2024 – 19 Uhr**

**Volksbank-Raiffeisenbank Laupheim Illertal**

AOK Ernährungsexpertin **Kerstin Horvarth**

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Ernährung nach den **10 Regeln der DGE** (deutsche Gesellschaft für Ernährung) und der **Lebensmittelauswahl nach der Lebensmittelpyramide**. Die Unterschiede der Ernährung von Sportlern und Nicht-Sportlern wird erläutert. Auf den **Proteinbedarf** (Eiweißbedarf) wird eingegangen und verschiedene Beispiele für eine **ausgewogene (Sportler-)Mahlzeit** aufzeigen. Es wird einen kurzen Überblick über verschiedene **Sportler-Lebensmittel, wie Gele und Riegel** geben und der Bedarf von **Supplementen (Nahrungsergänzungsmittel)** erklärt. Zum Abschluss noch ein paar Beispiele für **Getränke und Mahlzeiten zur richtigen Regeneration**.

**Verena Zell**

SZ Marketing

**Busfahrt nach Tuttlingen am 16. Juni**

Wir haben noch freie Plätze – Zuschauer und Unterstützer können also noch mit fahren! Unkostenbeitrag ist 15 Euro pro weiteren Fahrgast

→Anmeldung bei Verena Zell

Email: v.zell@schwaebische.de

Verena Zell
SZ Marketing

**Fitnesserklärung**

Benötigen wir von jedem/r Teilnehmer/in unterschrieben zurück.

Ansonsten ist keine Teilnahme möglich.

Die Erklärung liegt hinten zur Unterschrift aus.

Verena Zell

SZ Marketing

**Nutzung der Bilder & Handynummer**

Siehe Rückseite der Fitnesserklärung

Bilder werden bei der Berichterstattung durch die SZ im Printformat und online unter schwäbische.de veröffentlicht

Zur einfacheren Kommunikation erstellen wir eine WhatsApp Gruppe. Wer dabei sein will, kann einfach seine Handynummer angeben. Die Gruppe wird dann von Alex Schwarz erstellt und die Teilnehmer werden dann hinzugefügt.

Verena Zell
SZ Marketing

**SZ Laufgruppe 2024**
**TSV Kurs zur Vorbereitung Halbmarathon Tuttlingen**

**Gesundheitscheck und Fitnesserklärung**

DIE SZ-2024 LAUFGRUPPE

*„Einfach mal ausprobieren und sich irgendwie über die Ziellinie schleppen."*

Genau das wollen wir mit dem Laufprogramm „SZ Laufgruppe 2024" nicht. Denn das kann zu einem gefährlichen Abenteuer werden, welches Ihre Gesundheit aufs Spiel setzt.

Sportwissenschaftler empfehlen insbesondere für einen Marathon eine gewisse Basis an Lauferfahrung (z.B. Wettkämpfe über die Halbmarathondistanz) und eine gezielte mehrwöchige Wettkampfvorbereitung.

Laufen kann jeder – vorausgesetzt, man ist gesund! Die intensive körperliche Beanspruchung bei langen Distanzen und im Wettkampf setzt voraus, dass Sie ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen in Ihre neue Laufkarriere starten. Wer bereits gesundheitlich vorbelastet ist, muss dringend seine individuellen Voraussetzungen überprüfen und am besten mit seinem Arzt sprechen.

Für das Absolvieren eines gezielten Laufprogramms müssen Sie gesund sein! Das heißt nicht nur, dass Ihnen momentan nichts weh tut, sondern dass Sie wirklich „kerngesund" sind, also keine internistischen oder orthopädischen Probleme haben. Die folgenden Fragen helfen Ihnen, sich schnell einen Überblick zu verschaffen.

- Leiden Sie an einer Herzerkrankung (z.B. Herzinfarkt, Angina Pectoris)?
- Haben Sie einen Herzfehler oder eine Herzschwäche oder einen Herzschrittmacher?
- Haben Sie Herzrhythmusstörungen?
- Haben Sie einen frischen Bandscheibenvorfall (innerhalb der letzten 12 Monate)?
- Leiden Sie regelmäßig unter massiven Rückenbeschwerden?
- Haben Sie chronische Infektionen oder Entzündungen (z.B. Sinusitis, Bronchitis oder Entzündungen des Verdauungs- und Harntraktes)?

Haben Sie auch nur eine der vorangegangenen Fragen mit Ja beantwortet, dürfen Sie keinesfalls an dem Laufprogramm „SZ Laufgruppe 2024" teilnehmen.

Wenn Sie eine der folgenden Fragen mit Ja beantworten müssen, sollten Sie vor Beginn des Laufprogramms „SZ Laufgruppe 2024" auf jeden Fall mit ihrem Arzt sprechen und sich von diesem versichern lassen, dass Sie an unserem Laufprogramm teilnehmen dürfen.

- Nehmen Sie regelmäßig Medikamente?
- Liegt ihr Blutdruck über 180 zu 115 mm/Hg?
- Leiden Sie häufig unter Schwindel oder Kopfschmerzen?
- Haben Sie eine Asthmaerkrankung?
- Leiden Sie unter Diabetes?
- Haben Sie eine Schilddrüsenerkrankung?
- Sind Sie über 35 und treiben keinerlei Sport?



Verena Zell
SZ Marketing

**SZ Laufgruppe 2024**
**TSV Kurs zur Vorbereitung Halbmarathon Tuttlingen**

DIE SZ-2024 LAUFGRUPPE

Hiermit erkläre ich, dass ich (Name in Druckbuchstaben)

.....

den SZ Laufgruppe 2024 TSV Kurs zur Vorbereitung Halbmarathon Tuttlingen freiwillig und auf eigene Verantwortung aufnehme und durchführe.

Ich fühle mich sowohl körperlich als auch geistig gesund und erkläre, alle oben gestellten Fragen mit Nein beantworten zu können und erfülle somit die gesundheitlichen Voraussetzungen, um am Laufprogramm „SZ Laufgruppe 2024" teilnehmen zu können.

Unterschrift: Laupheim, .....

**Bildrechte**

Der Teilnehmer des Laufprogrammes „SZ Laufgruppe 2024 TSV Kurs zur Vorbereitung Halbmarathon Tuttlingen" überträgt sämtliche Rechte für jegliche Nutzung und Veröffentlichung der von ihr/ihm angefertigten Aufnahmen (Foto, sowie Ton- und Videoaufnahmen = Bildmaterial) im Rahmen der oben genannten Aktion auf die Schwäbischer Verlag GmbH & Co. KG Drexler, Gessler. Die Schwäbischer Verlag GmbH & Co. KG Drexler, Gessler darf das Bildmaterial ohne zeitliche, örtliche oder sonstige Beschränkung in den Medien der Schwäbischer Verlag GmbH & Co. KG Drexler, Gessler nutzen.

Ausgenommen hiervon ist ein Verkauf und/oder die Übertragung der Bildrechte an Dritte, insbesondere für kommerzielle Zwecke sowie die kommerzielle Nutzung oder Veräußerung der Bilder und/oder die Veröffentlichung in unseriösen Medien.

Die Namensnennung des Teilnehmers steht im Ermessen der Schwäbischer Verlag GmbH & Co. KG Drexler, Gessler.

Name, Vorname (Druckbuchstaben): _____

Unterschrift: Laupheim, _____

**Handynummer**

Zur einfachen Kommunikation würden wir zusätzlich noch eine WhatsApp-Gruppe gründen, hier können einfach Änderungen/Fragen ausgetauscht werden.

Wer Interesse hat, kann unten seine Handynummer eintragen, dann fügen wir diese der Gruppe hinzu. Die wichtigen Infos kommen zusätzlich weiterhin per Mail.

Meine Handynummer: _____



Verena Zell
SZ Marketing

**„run&fun“ Halbmarathon**

am So. 16. Juni

Start 9:25 Uhr

Zeitlimit 3 Stunden

In Tuttlingen

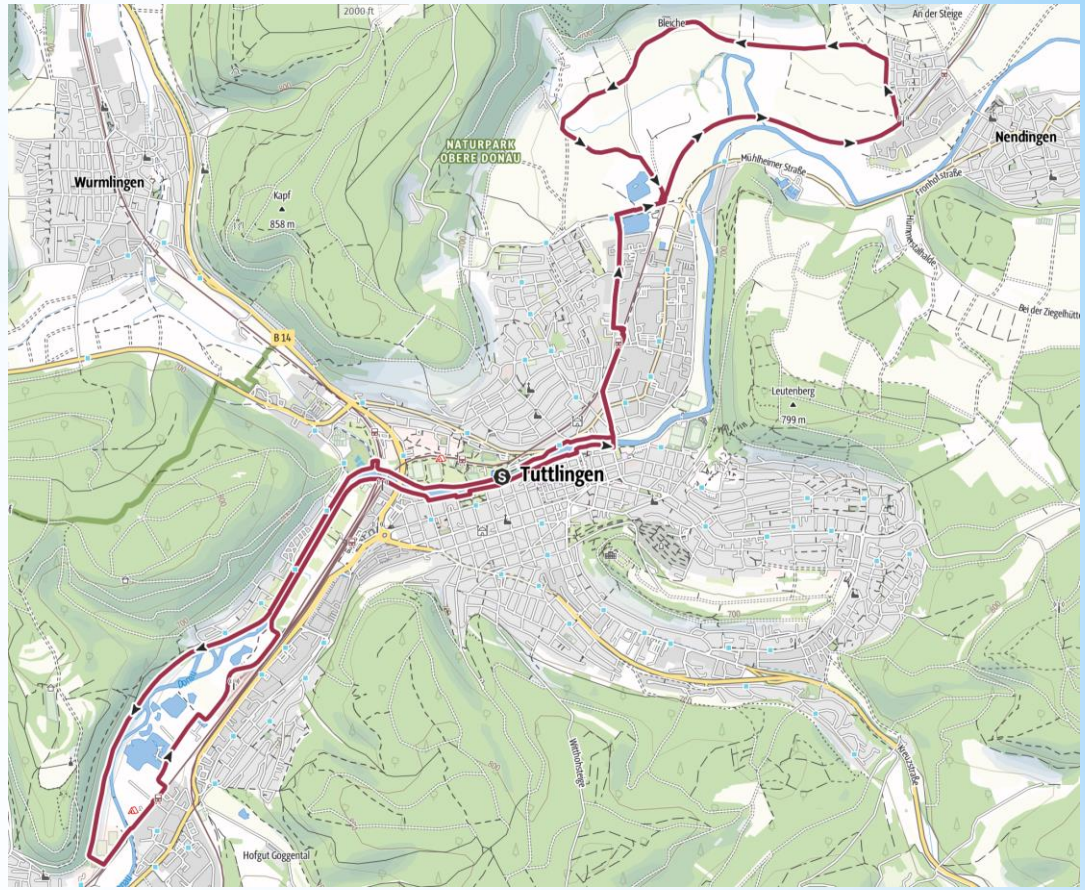
Start und Ziel auf dem Festplatz

Rundkurs nach Nendingen

21,097 Meter

Nur 28 Metern Höhenunterschied

Ab 16 Jahren




alle Infos unter: www.rununddfun.de

run&fun in Tuttlingen

# Die Herausforderung

| Zielzeit und Tempo | Einheiten je Woche | Stunden je Woche | Kilometer je Woche |
|---|---|---|---|
| 2:45 h bzw. ankommen<br>7,67 Kilometer in der Stunde<br>7:49 min/km | 3x | 3 h | 25 – 30 km |
| 2:30 h<br>8,44 Kilometer in der Stunde<br>7:07 min/km | 3x | 3 h (max. 4 h) | 30 km |
| 2:15 h<br>9,4 Kilometer in der Stunde<br>6:24 min/km | 3x-4x | 3,5 h | 35 km |
| 2:00 h<br>10,6 Kilometer in der Stunde<br>5:41 min/km | 4x | 4 h (max. 5 h) | 40 km |

| Statistik Ulm Halbmarathon Läufer/innen unter 2:30 h | | |
|---|---|---|
| | 2017 | 2018 |
| Frauen | 86% | 80% |
| Männer | 96% | 95% |

# Aufwand Halbmarathon

**2:00 Gruppe**

Alex Schwarz

50 Jahre

19x Marathon, 1x Ultra

**2:30 Gruppe**

Alexi Papadopoulos

53 Jahre

24x Marathon, 6x Ultra

**2:15 Gruppe**

Martin Resnik

64 Jahre

25x Marathon

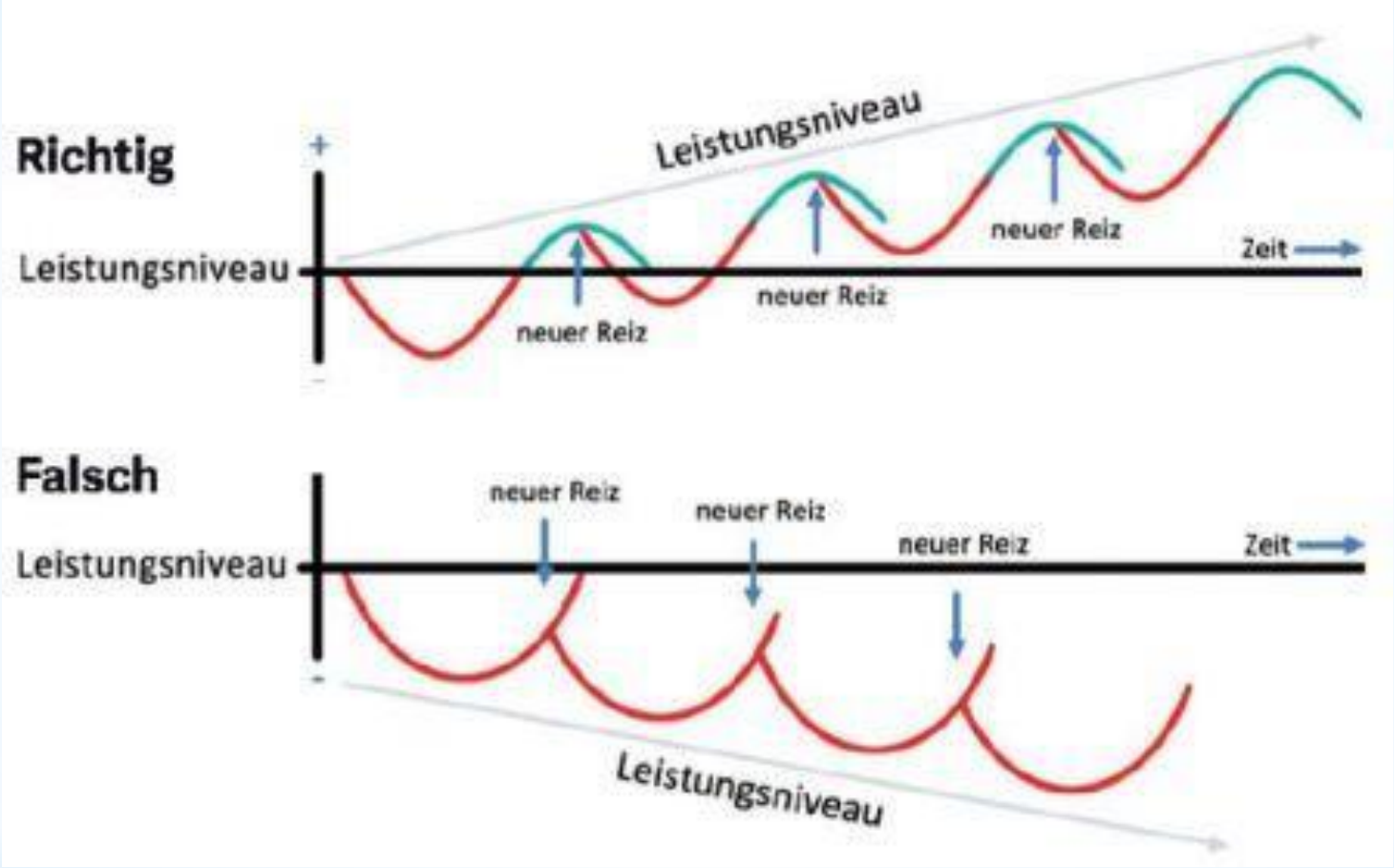
**2:45 bzw. ankommen Gruppe**

Thorsten Schmid

51 Jahre

4x Marathon

# TSV Trainerstab




# Wie funktioniert Training?

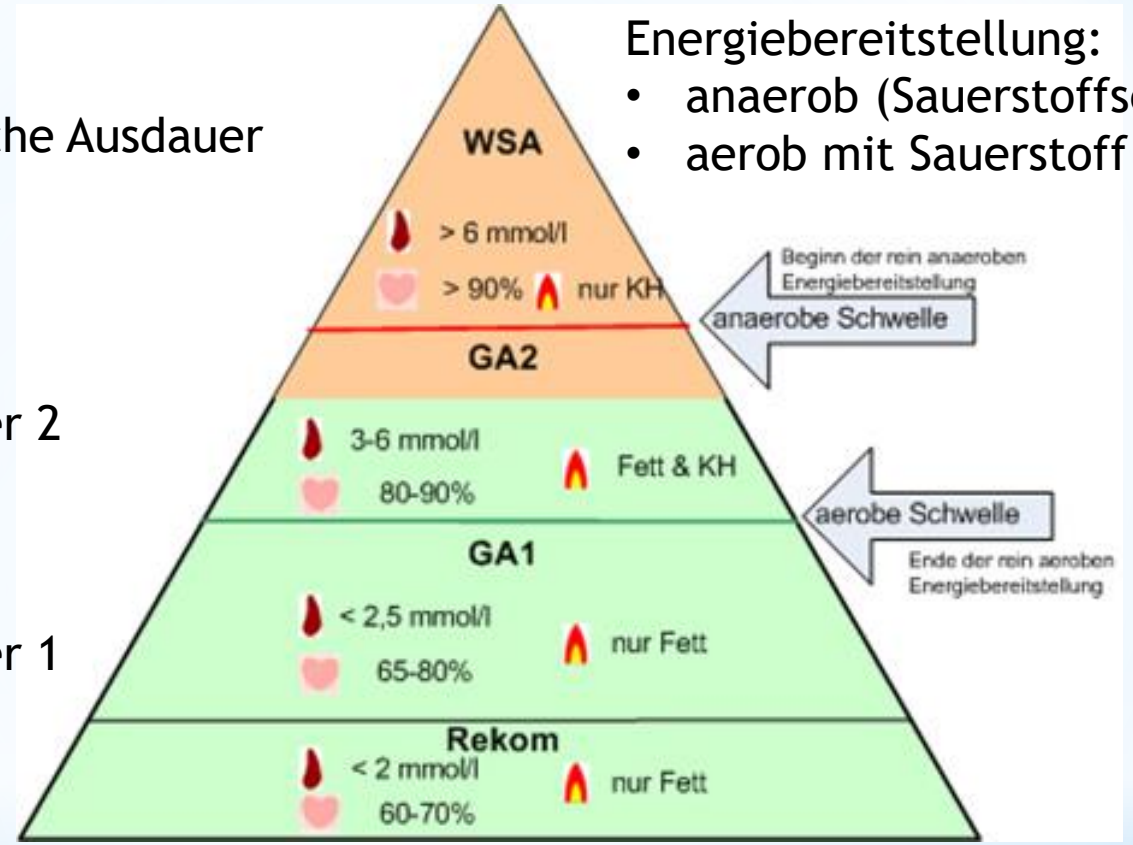
# Trainingsbereiche

Wettkampfspezifische Ausdauer

Grundlagenausdauer 2

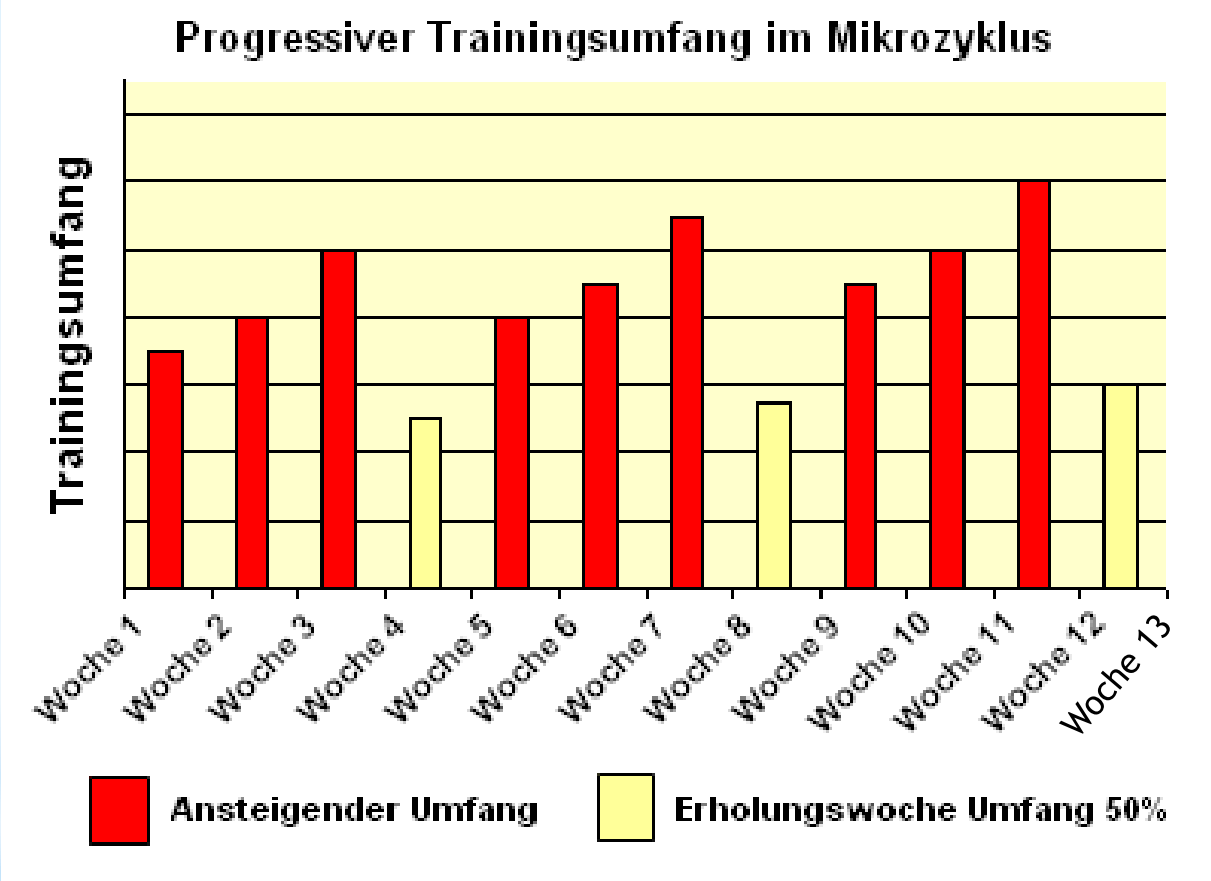
Grundlagenausdauer 1

**Rekompensation / Erholung**



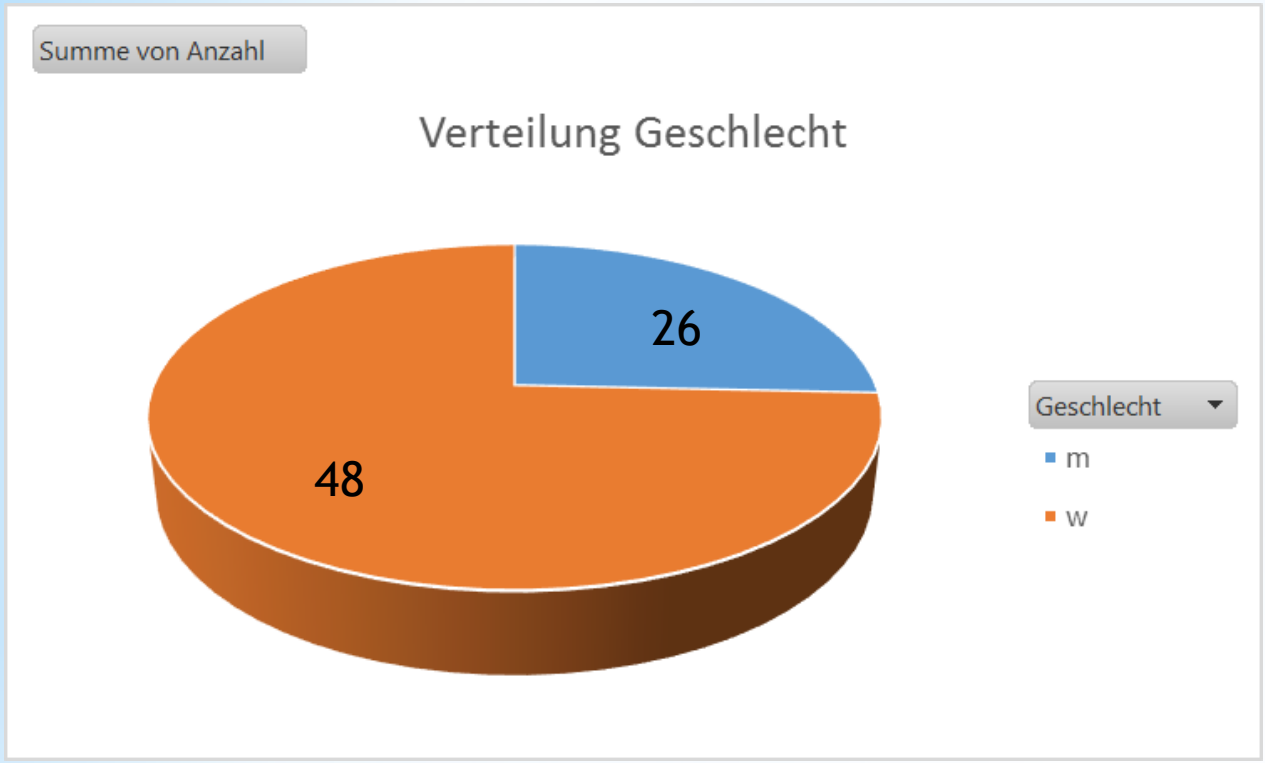

Energiebereitstellung:

- anaerob (Sauerstoffschuld)
- aerob mit Sauerstoff




Tapering Phase
„Zuspitzen“ der Form
deutliche Entlastung
und aktive Erholung
2 Wochen

# 3-1 Periodisierung




Altersverteilung:

Jüngste Teilnehmerin 20 Jahre
Ältester Teilnehmer 71 Jahre

5 Teilnehmer 20 bis 29 Jahre
7 Teilnehmer 30 bis 39 Jahre
16 Teilnehmer 40 bis 49 Jahre
33 Teilnehmer 50 bis 59 Jahre
11 Teilnehmer 60 bis 69 Jahre
2 Teilnehmer 70 bis 71 Jahre

# Statistik
## SZ-Laufgruppe

| Teilnehmer | Summe: 20 Teilnehmer |
|---|---|
| Heike Nothhelfer | Jürgen Gerner |
| Ingrid Saiger | Stefanie Wägele |
| Joachim Mangold | Ina Eberhard |
| Eva Kühner | Tatjana Moosmayer |
| Margit Marquardt | Margit Moosmayer |
| Manuela Locherer | Karl Riedesser |
| Kerstin Gaißmaier | Jennifer Gürtler |
| Andrea Ruchti | Birgit Denkinger |
| Monika Ebhard-Mann | Natalie Hermann |
| Sabine Gerner | Reiner Schick |

Trainer:
Thorsten Schmid

# Beginner Gruppe Mocki

## HM ankommen

| Teilnehmer | Summe: 21 Teilnehmer |
|---|---|
| Volker Haas | Harald Reiff |
| Anja Ruscheck | Karin  John |
| Beate Hensinger | Roland Nieß |
| Diana Hofmann | Helen Belz |
| Nicole Waibel-Voglic | Verena Pauer |
| Edith Scheffold | Elli Becker |
| Ulrike Keller | Herbert  Ackermann |
| Natalya Wenzlawski | Markus Liebhardt |
| Ivonne  Schöberl | Karl Wenger |
| Caroline  Voglic | Claudia Kahle |
| | Waltraud  Lebherz |

Trainer:
Alexi Papadopoulos

# Gruppe Uta

## HM 2:30

| Teilnehmer | Summe: 20 Teilnehmer |
|---|---|
| Marina Bauer | Michael Tomisch |
| Jochen Kahle (A) | Holger Wiest |
| Lucia Schließer (A) | Maria Dilger |
| Thomas Lock | Shanna Riedel |
| Sabine Hochdorfer | Andrea Stadler |
| Bettina Hempfer-Rost | Elke Maiser |
| Herbert Schulz | Eva Göhring |
| Susanne Frankenhauser | Rolf Schmid |
| Bernd Stöferle | Marion Fakler |
| Franziska Reiff | Robert Walter (A) |

Trainer:
Martin Resnik

# Gruppe Amanal

## HM 2:15

| Teilnehmer | Summe: 13 Teilnehmer |
|---|---|
| Gereon Moll | Wolfgang  Schmidt |
| Sandra  Kiefer | Janina Rodi |
| Tobias Lang | Michael Fischer |
| Katja Priebe | Gerhard Rodi |
| Marlies  Baur | Edith Grab |
| Jochen Wenger | Joachim Frommann |
| Harald Welte | |

Trainer:
Alex Schwarz

# Gruppe Irina

## HM 2:00

# Excel Tabelle
# Berechnung Pulsbereiche

| | A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Berechnung maximaler Puls nach Winfried Spanau | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | Alter | **40** | | | |
| 5 | Geschlecht | **männlich** | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | | |
| 8 | Hf max | 187 | | | |
| 9 | | | | | |
| 10 | Frequenz | % Wert | Bereich | | |
| 11 | 116 | 62% | regenerativ | GA1 Bereich | |
| 12 | 118 | 63% | | | |
| 13 | 120 | 64% | | | |
| 14 | 122 | 65% | | | |
| 15 | 124 | 66% | | | |
| 16 | 126 | 67% | | | |
| 17 | 128 | 68% | | | |
| 18 | 130 | 70% | extensiv | | |
| 19 | 132 | 71% | | | |
| 20 | 134 | 72% | | | |
| 21 | 136 | 73% | mittelintensiv | | |
| 22 | 138 | 74% | | | |
| 23 | 140 | 75% | | | |
| 24 | 142 | 76% | intensiv | | |
| 25 | 144 | 77% | | | |
| 26 | 146 | 78% | | | |
| 27 | 148 | 79% | | | |
| 28 | 150 | 80% | | | |
| 29 | 152 | 81% | TDL 1 | GA2 Bereich aerob / unaerober Übergangsbereich | |
| 30 | 154 | 82% | | | |
| 31 | 156 | 83% | | | |
| 32 | 158 | 84% | | | |
| 33 | 160 | 86% | TDL 2 | | |
| 34 | 162 | 87% | | | |
| 35 | 164 | 88% | | | |
| 36 | 166 | 89% | | | |
| 37 | 168 | 90% | intensiver Tempolauf | unaerobe Schwelle | |
| 38 | 170 | 91% | | | |
| 39 | 172 | 92% | | | |
| 40 | 174 | 93% | | | |
| 41 | 176 | 94% | | | |
| 42 | 178 | 95% | | | |
| 43 | 180 | 96% | | | |
| 44 | 182 | 97% | | | |

Uta HM 2.30.xlsx

LAUFEN SIE MIT UNS!

TSV 1862 LAUPHEIM

Trainingsplan zur Vorbereitung des Halbmarathon Lauffieber Bad Waldsee am 11.5.2019

Gruppe: Uta
benannt nach Uta Pippig, ehemalige ostdeutsche Marathonläuferin, mit Siegen in New York, Boston und Berlin

Zielzeit: Halbmarathon 02:30

| % von Hfmax | Trainingszone | Intensität |
|---|---|---|
| 50 - 60 % | Gesundheitszone | sehr leicht |
| 60 - 70 % | Fettverbrennungszone | leicht |
| 70 - 75 % | Aerobes Training | moderat |
| 75 - 80 % | Anaerober Übergang | mittel intensiv |
| 80 - 85 % | Anaerobes Training | intensiv |
| 85 - 90 % | Maximales Training | maximal |

| | | Datum | Tag | Trainingslauf | Puls (bpm) Soll | Puls (bpm) Ist | Zeit (hh:mm) Soll | Zeit (hh:mm) Ist | Pace Soll | Distanz Soll | Bemerkungen |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 17.02.2019 | So | langer Lauf, Fettstoffwechsel | 70 - 75% | | 1:21:05 | | 06:01 | 10,0 km | 1. gemeinsames Training |
| 1. Woche | | 18.02.2019 | Mo | Lauf ABC und Koordination | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | Gretel-Bergmann-Stadion |
| | | 19.02.2019 | Di | lockerer Lauf im Wohlfühltempo | 65 - 75% | | 1:04:55 | | 06:01 | 8,0 km | In Eigenregie |
| | | 20.02.2019 | Mi | | | | | | | | |
| | | 21.02.2019 | Do | Gymnastik und Kräftigung | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | TSV Sporthalle |
| | | 22.02.2019 | Fr | Kotter Lauf, intensiv | 80 - 85% | | 0:50:56 | | 07:11 | 7,0 km | Baggersee |
| | | 23.02.2019 | Sa | | | | | | | | |
| | | 24.02.2019 | So | langer Lauf, Fettstoffwechsel | 70 - 75% | | 1:21:05 | | 06:01 | 10,0 km | Kulturhaus |
| 2. Woche | | 25.02.2019 | Mo | Lauf ABC und Koordination | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | Gretel-Bergmann-Stadion |
| | | 26.02.2019 | Di | lockerer Lauf im Wohlfühltempo | 65 - 75% | | 1:04:55 | | 06:01 | 8,0 km | In Eigenregie |
| | | 27.02.2019 | Mi | | | | | | | | |
| | | 28.02.2019 | Do | Gymnastik und Kräftigung | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | TSV Sporthalle |
| | | 01.03.2019 | Fr | Kotter Lauf, intensiv | 80 - 85% | | 0:50:56 | | 07:11 | 7,0 km | Baggersee |
| | | 02.03.2019 | Sa | | | | | | | | |
| | | 03.03.2019 | So | langer Lauf, Fettstoffwechsel | 70 - 75% | | 1:31:10 | | 06:01 | 12,0 km | Kulturhaus |
| 3. Woche | | 04.03.2019 | Mo | Lauf ABC und Koordination | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | Gretel-Bergmann-Stadion |
| | | 05.03.2019 | Di | lockerer Lauf im Wohlfühltempo | 65 - 75% | | 1:04:55 | | 06:01 | 8,0 km | In Eigenregie |
| | | 06.03.2019 | Mi | | | | | | | | |
| | | 07.03.2019 | Do | Gymnastik und Kräftigung | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | TSV Sporthalle |
| | | 08.03.2019 | Fr | Kotter Lauf, intensiv | 80 - 85% | | 0:50:56 | | 07:11 | 7,0 km | Baggersee |
| | | 09.03.2019 | Sa | | | | | | | | |
| | | 10.03.2019 | So | langer Lauf, Fettstoffwechsel | 70 - 75% | | 2:01:30 | | 06:01 | 15,0 km | Kulturhaus |
| 4. Woche | | 11.03.2019 | Mo | Lauf ABC und Koordination | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | Gretel-Bergmann-Stadion |
| | | 12.03.2019 | Di | lockerer Lauf im Wohlfühltempo | 65 - 75% | | 0:40:36 | | 06:01 | 5,0 km | In Eigenregie |
| | | 13.03.2019 | Mi | | | | | | | | |
| | | 14.03.2019 | Do | Gymnastik und Kräftigung | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | TSV Sporthalle |
| | | 15.03.2019 | Fr | Kotter Lauf, intensiv | 80 - 85% | | 0:50:56 | | 07:11 | 7,0 km | Baggersee |
| | | 16.03.2019 | Sa | Laufseminar | | | | | | | Schwimmhalle |
| | | 17.03.2019 | So | langer Lauf, Fettstoffwechsel | 70 - 75% | | 1:21:05 | | 06:01 | 10,0 km | Kulturhaus |
| 5. Woche | | 18.03.2019 | Mo | Lauf ABC und Koordination | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | Gretel-Bergmann-Stadion |
| | | 19.03.2019 | Di | lockerer Lauf im Wohlfühltempo | 65 - 75% | | 1:13:00 | | 07:30 | 10,0 km | In Eigenregie |
| | | 20.03.2019 | Mi | | | | | | | | |
| | | 21.03.2019 | Do | Gymnastik und Kräftigung | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | TSV Sporthalle |
| | | 22.03.2019 | Fr | Kotter Lauf, intensiv | 80 - 85% | | 0:49:46 | | 07:01 | 7,0 km | Baggersee |
| | | 23.03.2019 | Sa | | | | | | | | |
| | | 24.03.2019 | So | langer Lauf, Fettstoffwechsel | 70 - 75% | | 1:35:10 | | 07:37 | 12,0 km | Kulturhaus |
| 6. Woche | | 25.03.2019 | Mo | Lauf ABC und Koordination | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | Gretel-Bergmann-Stadion |
| | | 26.03.2019 | Di | lockerer Lauf im Wohlfühltempo | 65 - 75% | | 1:13:00 | | 07:30 | 10,0 km | In Eigenregie |
| | | 27.03.2019 | Mi | | | | | | | | |
| | | 28.03.2019 | Do | Gymnastik und Kräftigung | reg. | | | | 60 min | 0,0 km | TSV Sporthalle |
| | | 29.03.2019 | Fr | Kotter Lauf, intensiv | 80 - 85% | | 0:49:46 | | 07:01 | 7,0 km | Baggersee |
| | | 30.03.2019 | Sa | | | | | | | | |
| | | 31.03.2019 | So | langer Lauf, Fettstoffwechsel | 70 - 75% | | 1:59:06 | | 07:37 | 15,0 km | Kulturhaus |

**Download**
**www.42komma2.de**

# Trainingseinheiten

**Montags:**

**Lockerer Lauf, im Wohlfühltempo (optional für Gruppe Irina):**

In Eigenregie, Laufverabredungen sind empfohlen

bei 65 bis 70 % der max. Herzfrequenz

Trainiert Sauerstoffaufnahme,

Atmung leicht beschleunigt, problemlose Unterhaltung möglich

Aber: Wer immer in diesem Tempo trainiert, entwickelt sich nicht weiter. Der Trainingsreiz ist zu monoton.

**Dienstags:**

**Lauf ABC und Koordination (alle)**

Ort: Gretel-Bergmann Stadion 18:30 Uhr

Übungen des Lauf ABC

**ab Woche 6:**

**Gymnastik und Kräftigugnsübungen (alle)**

Viktor Röthlins Übungen

Beispielsübung siehe Video

**Mittwochs:**
**Regenerativer Lauf (optional)**
In Eigenregie
bei 60 bis 65 % der max. Herzfrequenz
dient der aktiven Erholung, beim Laufen wird regeneriert
Vom Tempo wie der Lange Lauf nur kürzere Distanz
bewusst langsam, Zurückhalten!

**Freitags:**
**Flotter Lauf (alle)**
Ort: Baggersee Westufer, 17:00 Uhr
bei 80 bis 85 % der max. Herzfrequenz
Raus aus der Komfortzone!
Sehr effektiv, verschiebt die anaerobe Schwelle nach oben
Kurz und schnell, im Wettkampftempo, keine Unterhaltung möglich

# Trainingseinheiten

**Sonntags:**

**Langer Lauf (alle)**

Ort: Kulturhaus, 9:00 Uhr

bei 70 bis 75 % der max. Herzfrequenz

Trainiert Fettstoffwechsel, mobilisiert freie Fettsäuren

absolut wichtig auf der Langdistanz,

Langsam laufen, Atmung kaum beschleunigt, Prio Kilometerfressen

# Trainingseinheiten

Argumente fürs Laufen:

Optimale Fettverbrennung, aber Achtung

Runner´s high, Endorphinausschüttung

Baumann schreibt von Tagträumen während des Laufens

Laufen macht den Kopf frei, jeder Ärger verfliegt

Erholsam Schlafen, Schöne Beine, knackiger Po

Entspannung pur, Natur genießen, an der frischen Luft sein

Sonne auftanken, Vitamin D produzieren

Laufen macht schlau, bewiesen durch eine Studie

Laufe kann jeder, nur das Tempo macht den Unterschied

Sauerstoffdusche, 10mal so viel Sauerstoff Durchsatz in den Lungen als beim Fernsehglotzen

# Motivation

# Verletzungsrisiko

Risiko besteht natürlich

Meistens Überlastungserscheinung

Häufigste Verletzung ist entzündete Achillessehne

Bänder, Knropel und Sehnen

Muskelkater

Dann PECH-Regel beachten:

P ause

E is

C ompression

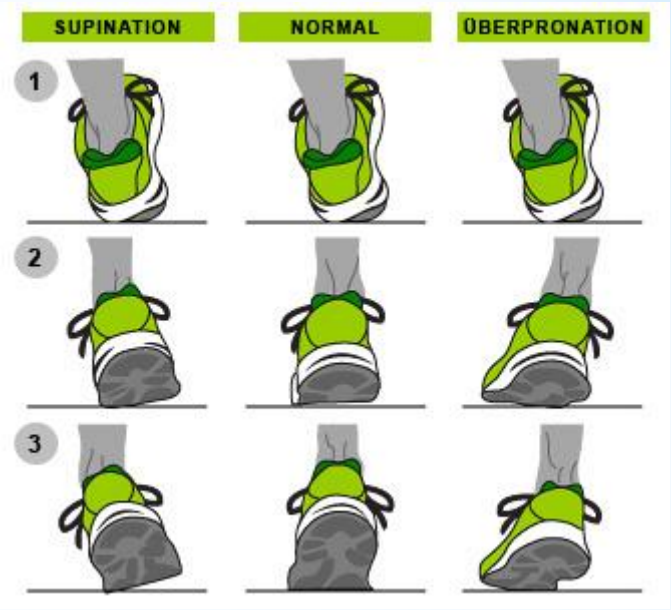
H ochlagern

Wann ist Dehnen sinnvoll und wann nicht?

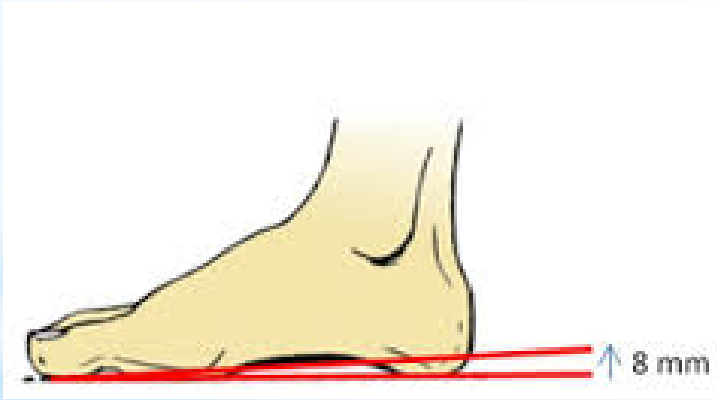
Drei Kategorien von Laufschuhen:

Je nach der **Pronation** (Einknickverhalten)

- Supination -> Stabilschuh mit Stütze
- Normal -> Neutralschuh
- Überpronation -> Stabilschuh mit Stütze




**Sprengung** des Laufschuhes:



# Ausrüstung, Schuhe

Laufbekleidung

Funktionsfasern, keine Baumwolle

Kurze/lange Hose oder Tight

Laufrock für die Damen

Laufjacke für kühleres Wetter

Kompressionssocken

Laufsocken „ultraleicht und antibakteriell“

Sport BH für die Damen

# Ausrüstung, Textil

GPS Uhren
ab 100 Euro von Garmin, Polar, Suunto etc

Uhren mit Pulsgurt
ab 10 Euro

Smartphone app
gratis wie z.B. Runtastic

Sonnenbrille

Trinkgurt

Sonnenschutz

# Ausrüstung, Zubehör

Gibt es noch Fragen aus dem Auditorium?

Beantworte ich sehr gerne.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

# Vielen Dank!