

Wie sollte ich laufen / joggen?

1. Versuche deine maximale Herzfrequenz zu ermitteln.

- Laufe dich ca. 5 Minuten locker ein.
- Absolviere ein kurzes Lauf-ABC.
- Laufe 3-5 Minuten dein maximales Tempo, es muss in den Beinen und in der Lunge brennen, du musst das Gefühl haben, bald umzufallen!
- Miss **unmittelbar** danach deinen Puls! (15 Sekunden, Ergebnis x 4)
- Jetzt weißt du deine maximale Herzfrequenz. Merke sie dir gut.

2. Start des Lauftrainings als Beginner (Anfänger)

- Laufe nach einem kurzen Einlaufen und Lauf-ABC locker los.
- Miss nach 2-3 Minuten deinen Puls.
- Der Wert sollte etwa 60-70% der maximalen Herzfrequenz liegen, also etwas mehr als die Hälfte davon.
- Wenn du nicht mehr kannst, gehe weiter im zügigen Schritt – nicht stehen bleiben!
- Sobald du wieder Luft hast und dich etwas erholt hast, laufe weiter.
- Versuche nicht in deine Schritte hineinzufallen, sondern zügig und rund mit den Füßen abzurollen und locker zu laufen.
- Beginne mit 5-10 Minuten Laufzeit und steigere dich jedes Mal um einige Minuten.

3. Fortgeschrittene

- Lauf dich ca. 5 Minuten locker ein.
- Lauf ABC und leichte Dehnung (5 Minuten)
- Lauf einige Minuten zügig durch (70-80% der max. Herzfrequenz).
- Erhöhe für 2 Minuten ein Tempo deutlich oder lauf bergauf.
- Gehe für mehrere Minuten auf dein altes Tempo zurück und wiederhole das mehrmals.
- Laufzeit mindestens 20 – 30 Minuten
- Baue Berganläufe oder Treppenläufe in dein Training ein.

4. Individuelles Training

- Miss deinen Ruhepuls und deine max. Herzfrequenz.
- Schreibe mir, was du schon kannst und was du erreichen möchtest.
- Ich werde dir einen individuellen Plan erstellen.

w.oehme@os-markkleeberg.de

Viel Erfolg!!!