



Lauftraining für Fitnessläufer

©SC DHfK Leipzig - Laufsport, Robert Klein, 2020

<https://laufsport.scdhfk.de/>



- Eingangslevel:** 30 Minuten lockeres Laufen am Stück ohne Probleme möglich
- Trainingsziel:** Ausbau der läuferischen Leistungsfähigkeit
- Empfehlungen:** Gesundheitscheck beim Arzt um insbesondere Herzprobleme auszuschließen
Wenigstens drei Paar unterschiedliche Laufschuhe abwechselnd tragen.
- Regenerativer Lauf:** lockeres Traben, wenn nötig Gehpause, aber nicht stehen bleiben
- Ruhiger Dauerlauf:** Laufen ohne zu schnaufen, Puls ca. 65 bis 75% der maximalen HF beim Laufen
- Zügiger Dauerlauf:** Tempo so hoch wählen, dass die Belastungszeiten gut durchgehalten werden können

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
1	frei	30' Ruhiger Dauerlauf	frei	20' Ruhiger Dauerlauf + 3 Steigerungen á 50m	frei	30' Ruhiger Dauerlauf	frei
2	frei	30' Ruhiger Dauerlauf	frei	20' Ruhiger Dauerlauf + 3 Steigerungen á 50m	frei	30' Ruhiger Dauerlauf	frei
3	frei	45' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 30s Zügiger Dauerlauf 3min Reg. Dauerlauf	frei	45' Ruhiger Dauerlauf	frei
4	frei	45' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 30s Zügiger Dauerlauf 3min Reg. Dauerlauf	frei	45' Ruhiger Dauerlauf	frei
5	frei	45' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 1min Zügiger Dauerlauf 3min Reg. Dauerlauf	frei	60' Ruhiger Dauerlauf	frei
6	frei	45' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 1min Zügiger Dauerlauf 3min Reg. Dauerlauf	frei	60' Ruhiger Dauerlauf	frei
7	frei	45' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 2min Zügiger Dauerlauf 3min Reg. Dauerlauf	frei	70' Ruhiger Dauerlauf	frei
8	frei	45' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 2min Zügiger Dauerlauf 3min Reg. Dauerlauf	frei	70' Ruhiger Dauerlauf	frei
9	frei	60' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 3min Zügiger Dauerlauf 2min Reg. Dauerlauf	frei	70' Ruhiger Dauerlauf	frei
10	frei	60' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 3min Zügiger Dauerlauf 2min Reg. Dauerlauf	frei	70' Ruhiger Dauerlauf	frei
11	frei	60' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 4min Zügiger Dauerlauf 2min Reg. Dauerlauf	frei	80' Ruhiger Dauerlauf	frei
12	frei	60' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 4min Zügiger Dauerlauf 2min Reg. Dauerlauf	frei	80' Ruhiger Dauerlauf	frei
13	frei	60' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 4min Zügiger Dauerlauf 1min Reg. Dauerlauf 10' Ruhiger Dauerlauf	frei	90' Ruhiger Dauerlauf	frei
14	frei	60' Ruhiger Dauerlauf	frei	10' Ruhiger Dauerlauf 6x 4min Zügiger Dauerlauf 1min Reg. Dauerlauf 10' Ruhiger Dauerlauf	frei	90' Ruhiger Dauerlauf	frei