

WORLD PEACE RUN

Vom Gehen zum Laufen in 8 Wochen

So wirst du zum/zur Läufer:in

Du möchtest aktiv am **World Peace Run** teilnehmen, bist vorher aber noch nie richtig gelaufen? Kein Problem! Der folgende Trainingsplan garantiert dir eine erfolgreiche Teilnahme als Läufer:in und somit auch die Möglichkeit, möglichst viele Spendengelder für einen guten Zweck zu „erlaufen“. Nimm die Challenge an und beweise dir und den anderen, zu was du fähig bist. Auf gehts!

Der Trainingsplan richtet sich nach Herbert Steffny, der in der Läufer:szene auch als der „Lauf-Pabst“ bezeichnet wird. Seinem Verständnis nach sind für Laufanfänger:innen zwei Laufstile bedeutsam:

Jogging

Darunter versteht man die ruhigste und langsamste Form des Dauerlaufs unterhalb 70% des Maximalpulses.

Normaler, ruhiger Dauerlauf (ruhigerDL)

Bildet den Hauptbestandteil eines gesundheits-, fitness- und wettkampforientierten Trainings bei 70-80% der max. Herzfrequenz. Dabei sollte man sich prima unterhalten können.

Die gängigste Formel für die Berechnung der maximalen Herzfrequenz für das Laufen ist:
 $HF_{max} = 220 - \text{Lebensalter}$

1. Woche (30. Januar bis 5. Februar)			2. Woche (13. bis 19. Februar)		
Tag	Training	min	Tag	Training	min
Mo		-	Mo		-
Di		-	Di		-
Mi	9 x 2 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	18	Mi	6 x 4 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	24
Do		-	Do		-
Fr		-	Fr		-
Sa	9 x 2 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	18	Sa	6 x 4 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	24
So	9 x 2 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	18	So	6 x 4 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	24

WICHTIGE TRAININGS-GRUNDSÄTZE

Habe Geduld! Biologische Anpassungsprozesse brauchen Zeit. Der Kopf will oft Dinge viel zu schnell erreichen.

Überspringe nicht einzelne Wochen in dem Plan. Je sanfter und geduldiger die Trainingsreize zu Beginn gesteigert werden, desto stabiler wird sich dein Körper anpassen.

Auf Belastungstage sollten immer auch Regenerationstage folgen.

Solltest du dich in einer Woche deutlich überfordert fühlen, so stufe dich wieder einen 14-Tages-Zyklus tiefer ein. Nichts mit der Brechstange erzwingen!

3. Woche (20. bis 26. Februar)

Tag	Training	min
Mo		-
Di		-
Mi	4 x 7 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	28
Do		-
Fr		-
Sa	4 x 7 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	28
So	4 x 7 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	28

4. Woche (27. Februar bis 5. März)

Tag	Training	min
Mo		-
Di		-
Mi	3 x 10 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	30
Do		-
Fr		-
Sa	3 x 10 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	30
So	3 x 10 min Jogging (<70% maxHF), dazwischen 1 min Gehpause	30

Trainiere regelmäßig! Wenn du eine Woche lang fleißig bist und dann das Training wieder ausfallen lässt, bedeutet das immer wieder einen Rückgang deiner Fitness und einen mühsamen Wiederaufbau.

Bei Trainingsausfall oder einer Erkrankung solltest du die vorhergehende Woche noch einmal wiederholen.

5. Woche (6. bis 12. März)

Tag	Training	min
Mo		-
Di		-
Mi	20 min ruhigerDL (70-80% maxHF)	20
Do		-
Fr		-
Sa	20 min ruhigerDL (70-80% maxHF)	20
So	20 min ruhigerDL (70-80% maxHF)	20

6. Woche (13. bis 19. März)

Tag	Training	min
Mo		-
Di		-
Mi	25 min ruhigerDL (70-80% maxHF)	25
Do		-
Fr		-
Sa	25 min ruhigerDL (70-80% maxHF)	25
So	25 min ruhigerDL (70-80% maxHF)	25

7. Woche (20. bis 26. März)

Tag	Training	min
Mo		-
Di		-
Mi	30 min ruhigerDL (70-80% maxHF)	30
Do		-
Fr		-
Sa	30 min ruhigerDL (70-80% maxHF)	30
So	30 min ruhigerDL (70-80% maxHF)	30

8. Woche (27. bis 30. März)

Tag	Training	min
Mo		-
Di	15 min lockerer Regenerationslauf/Jogging (<70% maxHF)	15
Mi		-
Do	WORLD PEACE RUN am 30. März	30
Fr		-
Sa		-
So		-