

Lauftraining: Der (Wieder-)Einstieg im Frühling



Liebe Läuferin, lieber Läufer

Über den Winter reduzieren viele ihr Lauftraining oder laufen überhaupt nicht mehr. Wenn der Frühling in den ersten Atemzügen steckt, erwacht der Läufergeist. Doch zu schnell zu starten ist ungesund. Lieber gut geplant in den Frühling. Wir zeigen dir, wie das geht.

Bist du über den Winter gar nicht oder nur wenig gelaufen? Dann starte vorsichtig in die neue Saison.

Belastung behutsam steigern

Deinen Körper musst du behutsam an die erhöhten Belastungen führen. Dein Herz-Kreislauf-System passt sich viel schneller an als deine Muskulatur, die Sehnen und Bänder. Überlastungsbeschwerden sind die Folge.

Starte mit etwa $\frac{3}{4}$ der Strecke, die du vor der Winterpause gewohnt warst. Lege nach einem Training einen Tag Pause ein. Steigere den Umfang von Woche zu Woche um 10 bis maximal 20%. Plane in der 4. Woche eine Erholungswoche mit etwa $\frac{3}{4}$ des Umfangs der 3. Woche ein. So kann sich dein Körper wieder erholen und sich für die nächsten Belastungen vorbereiten.

Laufmotivation

Ein neues paar Laufschuhe oder ein neues Outfit kann dich beflügeln. Vielleicht hilft es, wenn du dich mit anderen triffst oder einem Lauftreff anschliesst. Brauchst du eine wöchentliche Motivationsspritze? lauftipps.ch/LT156.

Kostenlose Trainingspläne benutzen

Wenn du gerne einen Plan haben möchtest, findest du bei uns kostenlos Pläne mit dem Ziel, 30min, 60min, 90min am Stück laufen (lauftipps.ch/LT973).

Laftagebuch führen

Notiere, wann du wie lange gelaufen bist. Nach zwei Wochen blickst du stolz auf deine Leistung zurück. Das animiert zum Weitermachen. Laftagebücher gibt es PDF-Vorlage (LT238), als Excel-Datei (LT236) oder als Online-Laftagebuch. Wähle aus, was dir am besten passt und geniesse stolz den Blick zurück!

Realistische Ziele setzen

Setz dir ein realistisches Ziel: Ich laufe die nächsten vier Wochen mindestens zweimal die Woche 40 Minuten. Häng dir ein Post-it an den Spiegel. So geht das Ziel nicht vergessen. Wenn du das Ziel geschafft hast, belohne dich! Ziele setzen und erreichen: LT390.

Weiterführende Tipps

- Tipps zum Laufschuhkauf – LT190
- Laufschuhe richtig schnüren – LT194
- Kalorienverbrauch Laufen – LT853

Wir freuen uns auf deinen Besuch auf lauftipps.ch!