



Lauf mal wieder nach Plan !

Gepostet von Anni Selle · 12. April um 11:00 ·

Hallo Ihr Freizeitläufer 😊,

die derzeitige Situation zwingt uns, daheim zu bleiben oder - wer möchte - kann natürlich gern seine sportlichen Aktivitäten im Freien nachgehen. Solange man das alleine tut oder mit gehörigem Abstand. Wir von der Leichtathletik im SV 1860 Minden bemerken, dass viele von Euch daher mit dem Laufen bzw. Jogging beginnen. Das ist eine tolle Gelegenheit, in diese Sportart einzusteigen.

Da wir natürlich derzeit nicht zusammen in unseren Trainingsgruppen aktiv werden können, möchten wir Euch eine Hilfestellung geben:

Wir werden hier jede Woche einen Trainingsplan für die kommende Woche veröffentlichen, der Euch vom Joggen - unterbrochen durch Gehpausen - in 8 Wochen zu einem ununterbrochenen Jogging über 30 Minuten führt.

Wer dann noch mag, den führen wir im nachfolgenden Plan vom Jogging zum Fitnessläufer. D.h. nach weiteren 12 Wochen könnt Ihr ohne Probleme 30 Km in der Woche absolvieren und sehr gut bei - den hoffentlich wieder stattfindenden Volksläufen - antreten.

Bitte beherzigt folgende Grundsätze dabei:

- Wenn Ihr nicht sicher seid, lasst Euch ärztlich beraten
- Startet jede Trainingseinheit mit dem Warmlaufen: langsam und ca. 10-15 Minuten
- Euer Körper muss sich anpassen. Daher überspringt keine Wochenpläne, sondern gebt Euren Herz-Kreislaufsystem, den Gelenken und Muskeln Gelegenheit, mit dem Training stärker zu werden
- Fühlt Ihr Euch von einem Wochenplan überfordert, so geht 2 Wochen zurück
- Bleibt dabei - regelmäßig!
- Lauft das geplante Tempo. Lasst Euch nicht zu mehr Geschwindigkeit verführen.
- Und zuletzt: habt Geduld! Die Kondition wird kommen.

Zögert nicht, bei Fragen uns zu kontaktieren. Los geht's!

Eins noch: in den Plänen findet Ihr die Angabe 'x% maxHF'. Damit ist Eure maximale Herzfrequenz gemeint. Diese kann man durch einen anspruchsvollen Test ermitteln (der sog. Cooper Test) oder einfach '220 minus Lebensalter' als Anhaltswert. Heißt, wenn Ihr 40 Jahre alt sein, ist Eure ca. max. Herzfrequenz 180 Schläge / Minute.

Bitte haltet Euch an diese Trainingsvorgaben. Dies ist wichtiger als die gelaufenen KM oder Minuten.