

Tipps zum Laufplan für den Anfänger (aus www.karl-heinz-herrmann.de)

Für den Anfänger ist es wirklich erst mal wichtig, **ruhig** mit dem Joggen anzufangen. **Und dass man langsam beginnt**, hatte ich ja schon beschrieben. Was man alles beachten sollte und einen Trainingsplan für die erste Zeit, gibt es hier. Wobei ich ausdrücklich betonen möchte:

Ich bin kein Sportmediziner! Aber viele Anfänger haben sich nach diesem Plan gerichtet, den ich bisher nur per E-Mail versendet hatte. Und ich habe bisher sehr viel Zustimmung erfahren und noch keine negative Aussage, sieht man mal von 2 Meinungen ab, die meine Steigerungsraten zu lasch fanden. Es steht aber jedem frei, die Intensität zu steigern. **Man kann sich beim Joggen nie unterfordern, aber sehr leicht überfordern!** Diesen Grundsatz sollte beim Start jeder Anfänger beachten! So ein Trainingsplan ist kein Dogma und sollte nur ein Leitfaden sein.

Beachten Sie: 80 bis 90 % der Zuschriften kommen von Anfängern, die sich wegen Übermotivation überlasten. Aber nicht beim Kreislauf, sondern am Bewegungsapparat (schmerzenden Knie, Schienbein usw.). Knochen, Bänder und Gelenke brauchen wesentlich länger um wieder Stabilität zu erhalten. Die gut durchbluteten Muskeln erneuern sich schneller, als die nicht durchbluteten Knochen. Deshalb nur langsam die Belastungen steigern!!!!!!!

Am Anfang in der Gruppe joggen?

Häufig hört man in Ratgebersendungen, gemeinsam macht das Joggen mehr Spaß und es wird geraten, in der Gruppe mit dem Joggen zu beginnen.

Grundsätzlich falsch!

Gerade bei den ersten Joggingübungen muss man sehr genau auf seinen Körper hören, damit man sich nicht überlastet. Wenn man aus falschem Ehrgeiz mit einem anderen Jogger zu schnell mitläuft, bleibt man, kurz über lang, mit Atemnot und Seitenstechen stehen und im Extremfall überlastet man sich noch. Resultat ist dann meist:

Ich pack das nicht mehr. Ich bin schon zu alt oder zu schwer und man bildet sich ein keine Lust mehr zu haben, bis man tatsächlich keine Lust mehr hat. **Deshalb in der Anfängerphase immer allein üben.** Sie müssen sich wohl fühlen, nicht es versuchen, irgendwelchen Gaffern oder Besserwissern recht zu machen, denn es ist Ihre Gesundheit, für die Sie etwas tun.

Erst wenn Sie längere Strecken in einem Stück durchjoggen können, kann man sich in Gruppen zusammenschließen, weil man sich ja sogar beim Joggen unterhalten kann (denken Sie an die Geschwindigkeit), ja sogar sollte. Denn wenn die "Puste zum Quasseln fehlt, ist man schon zu schnell. Außerdem haben Sie dann schon soviel Selbstbewusstsein, dass Sie Ihren Mitläufern sagen können, dass das Tempo für Sie noch zu schnell ist.

Je älter bzw. je mehr Übergewicht der Anfänger hat, desto vorsichtiger sollte er beginnen.

Joggen für den Anfänger

Für den Anfänger ist es wirklich erst mal wichtig, ruhig mit dem Joggen anzufangen. Und dass man langsam beginnt, hatte ich ja schon beschrieben.

- Nichts übertreiben. Für den Anfang reichen erst mal 5-10 Minuten, denn man hat sich ja auch schon "warm gemacht".
- Am Anfang läuft man am Besten nach der **Intervall-Methode**. Erst ein Stück Joggen und bevor man merkt, dass man nicht mehr kann, von selbst in den Schritt fallen und in etwa die selbe Strecke in scharfen Tempo gehen, die man vorher gejoggt war. Anschließend wieder ein Stück weiter joggen.
- Nach 2-3 solcher Intervalle erst Mal tief durchatmen. Gut ausatmen und dabei ein Rumpfbeuge nach vorn machen und mit Fingerspitzen möglichst nahe an den Fußboden kommen. Anschließend tief einatmen und den Oberkörper wieder anheben und sich Strecken, bis Arme gestreckt über dem Kopf sind und man auf den Zehenspitzen steht. Das wird 3-4 Mal gemacht, anschließend wieder im Intervall weiterjoggen.
- Bei diesen Zeiten, kann man täglich trainieren, aber auch 2 Mal die Woche bringt etwas.
- Ziel und Aufgabe in dieser Zeit ist, die Intervalle so zu verändern, dass die Joggingzeit immer mehr ausgedehnt und der Anteil der Zeit, die man im Schritt geht, immer weiter verkürzt wird. Wenn Sie dann 10 Minuten am Stück durchjoggen können, ohne das Gefühl zu haben, ich kann bald nicht mehr, erst dann sind Sie "reif" die Joggingzeit zu verlängern.
- Wenn man dann regelmäßig durchlaufen kann, dann Laufzeit erhöhen. Ziel muss es sein, über 30 Minuten am Stück laufen zu können. Wenn man dann in diese Zeitregionen kommt, genügt es, dann auch nur noch 3-4 Mal die Woche zu laufen. Und immer wieder ein Tag Ruhe dazwischen, damit sich der Körper regenerieren kann. Der Aufbau der Muskelmasse soll sogar in dieser Ruhezeit bevorzugt stattfinden.
- Und niemals übertreiben. Hören Sie in Ihren Körper hinein. Man muss sich, wenn der Lauf 2-3 Stunden vorbei ist auch richtig wohl fühlen.
- Für den, der lange Zeit keinen Sport getrieben hat gilt: Die Zeit des "Einlaufens" sollte (Je älter man ist, umso länger.) mehrere Monate dauern!!!

Der Körper muss sich erst anpassen. Die Muskeln und Sehnen verstärken sich in dieser Zeit. Effekt dabei: Trotz Fettabbau nimmt man nicht ab, weil man erst Mal Muskelmasse aufbaut. Mehr Muskeln bringt mehr Grundumsatz und später mehr Fettabbau!

Laufplan für den Anfänger

Ein User schrieb mir jetzt, dass ist doch nur ein Plan für ältere Herrschaften. Ich ergänze sogar, er richtet sich auch an Übergewichtige, die erst etwas abnehmen müssen, ehe man den Knochen, Gelenken und Bändern intensives Joggen zumutet. Es sind aber meist die jüngeren Herrschaften, die sich in E-Mails an mich wenden, weil beim oder nach dem Joggen sich Schmerzen im Schienbein einstellen. Meist ein Resultat, dass man zu schnell längere Zeit gejoggt hat.

(Für die jüngeren Jogginganfänger (so unter 30 Jahre) habe ich mal die Richtzeiten in Rot dahinter geschrieben.)

1. bis 4. Woche

Freitag bis Sonntag Am Anfang läuft man am Besten nach der Intervall-Methode. Erst ein Stück Joggen ca. 1 min (5 min) und bevor man merkt, dass man nicht mehr kann, von selbst in den Schritt fallen und in etwa die selbe Strecke in scharfen Tempo gehen, 1 min (2 min), die man vorher gejoggt war.

Anschließend wieder ein Stück weiter joggen. Und wenn ich sagen joggen, dann meine ich nicht : Losrennen, bis die Zunge am Fußboden hängt. Das Tempo ist am Anfang so wählen, dass man nur unwesentlich schneller als beim scharfen Gehen ist!!!! Sprints können Sie einfügen, wenn Sie bereits ein halbes Jahr joggen. Das zu schnelle los laufen nach dem Motto - Ich will der Welt und mir etwas beweisen - ist der größte Fehler der Anfänger und führt meist sogar zum Scheitern

Und wenn man nach 50 Sekunden nicht mehr kann, dann eben das Intervall auf 30 Sekunden joggen und 1 Minute gehen. Es gibt keine festen Regeln, man muss auf seinen Körper hören. Deshalb bin ich am Anfang immer für das Solotraining. Nach 2-3 solcher Intervalle erst Mal tief durchatmen. Gut ausatmen und dabei ein Rumpfbeuge nach vorn machen und mit Fingerspitzen möglichst nahe an den Fußboden kommen. Anschließend tief einatmen und den Oberkörper wieder anheben und sich Strecken, bis Arme gestreckt über dem Kopf sind und man auf den Zehenspitzen steht. Das wird 3-4 Mal gemacht, anschließend wieder im Intervall weiterjoggen (laufen - gehen).

In Summe reichen 10 (20 min) Minuten für die Trainingseinheit.

Montag ist Ruhetag.

Dienstag und Mittwoch

Wieder 10 Minuten (20 min) trainieren.

Donnerstag ist Ruhetag.

5. bis 8. Woche

Trainieren wie bisher, aber Dauer auf 15 Minuten (30 min, und öfter auch mal schon Tempo steigern, um sich Tempohärte anzueignen.) steigern.

Ab 9. Woche

Jetzt kommt es darauf an, Laufphasen immer weiter zu verlängern und die Zeiten des schnellen Schritts zu verringern.

Ab 12. Woche

Jetzt sollten Sie so weit sein, die gesamte Zeit von 15 Minuten (30 min) im Stück durchzulaufen. Im weiteren Verlauf sollten Sie daran arbeiten, die Laufzeit so zu

verlängern, dass Sie 30 Minuten laufen können, ohne in den Schritt fallen zu müssen. (Die jüngeren Jogger sollten auch schon Tempoeinlagen üben.) Die empfohlenen Lockerungsübungen sollten Sie ruhig immer weiter einstreuen. Ab einem halben Jahr.

Jetzt sind Sie bestimmt in der Lage 30 bis 45 Minuten (60 - 70min) am Stück zu laufen. Erst jetzt sollten Sie einen Gedanken daran verschwenden, wie viele Kilometer bin ich eigentlich gerannt und welche Zeit habe ich gebraucht. Wenn Sie so weit sind, können und sollten Sie jetzt auch beginnen, im Tempo zu variieren. Nicht zu Beginn die gesamte Strecke schnell laufen zu wollen, sondern wieder im Intervall trainieren.

Erst ein Stück im bisher gewohnten Tempo beginnen. Nach der Hälfte der Zeit dann Tempo verschärfen und mal 1, 2 bis 3 Minuten schärfer laufen und dann wieder ins gewohnte Tempo zurückfallen. Wenn Sie zu schnell waren, und mal im schnellen Schritt gehen müssen ist dann auch kein Drama. Man sollte nur nicht so schnell laufen, dass man atemlos stehen bleiben muss. dann haben Sie falsch trainiert.

Ab einem Jahr.

Wer bis hier her durchgehalten hat, und nun auch schon das Tempo variieren kann, zählt garantiert nicht mehr zu den Anfängern und hat sicher die Freude am Laufen gefunden. Jetzt kann er sich überlegen, ob er weiter nur für seine Gesundheit läuft oder sich höheren sportlichen Zügen stellt, wie Teilnahme an Wettkämpfen (Volkssportläufen) und Laufen eines Halbmarathons oder eines Marathons. Wer aber auf einen Marathon trainieren will, sollte sich bewusst sein, dass er viel Zeit investieren muss! Denn dann muss man zeitweise bis zu 6 Mal die Woche trainieren.

Trainingsplan variieren

Joggen ist natürlich auch eine Zeitfrage und das wird problematischer, länger Sie in der Lage sind, am Stück durchzulaufen. Wenn sie bereits länger als 10 Minuten laufen können, ist es auch kein Problem, nur jeden 2. Tag zu laufen. Es ist als Anfänger aber immer besser, lieber öfter kleine Strecken zu laufen, als nur ein bis zwei Mal ein längeres Stück.

Kann ich auch im Winter beginnen?

Zur Frage der Temperatur. Nicht zu warm anziehen, damit man nicht zu schnell ins Schwitzen kommt. Da man ja langsam beginnen soll, kann man sogar noch durch die Nase atmen. Dann ist das überhaupt kein Problem, weil kalte Luft durch die Nase vorgewärmt wird. Als Untrainierter würde ich unter -5°C nicht mit dem Joggen beginnen, sondern eher erst mal die 10 Minuten scharf gehen, oder wenn man es kann Walken. Das Gesunde ist ja auch der Kältereiz. Auf keinen Fall als Ungeübter so schnell laufen, dass man gar durch den Mund hecheln muss. Wenn es wirklich im Hals kratzen sollte, Wollschal vor dem Mund hilft als Wärmefilter.

Karl-Heinz Herrmann
Sondershausen, den 15.01.2007