



Dänk a Glänk. Bewegen bringt's.
Ein Trainingsprogramm
für Läuferinnen und Läufer.

suvaliv

Sichere Freizeit

In Zusammenarbeit mit Peter Philipp hat SuvaLiv ein 6-wöchiges Laufprogramm mit Tipps für Einsteigerinnen und Einsteiger zusammengestellt. Damit möchten wir die Läuferinnen und Läufer bei ihrer Vorbereitung auf die Volksläufe unterstützen.

Die Tipps und das Trainingsprogramm sollen die Freude am Laufen fördern und möglichst viele Personen dazu motivieren, noch mehr für die persönliche Fitness zu tun. Ein massvolles Ausdauertraining fördert nicht nur das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit, sondern aktiviert und kräftigt auch die Muskulatur. Dies wirkt sich wiederum positiv auf die Gelenke aus.

Suva

Bereich Freizeitsicherheit
Postfach, 6002 Luzern

Auskünfte

Telefon 041 419 58 51

Bestellungen

Fax 041 419 59 17
www.suva.ch/waswo

Dänk a Glänk. Bewegen bringt's.
Ein Trainingsprogramm für Läuferinnen und Läufer.

1. Auflage – Mai 2000

4. Auflage – Dezember 2008 – 80'000 bis 100'000

Bestellnummer

88176.d

Praktische Tipps:

- Achten Sie auf die richtige Ausrüstung. Lassen Sie sich beim Kauf Ihrer Laufschuhe im Sportfachhandel beraten.
- Lassen Sie sich von Instructorinnen oder Instruktoern die richtige Lauftechnik zeigen.
- Trainieren Sie weder mit leerem noch mit vollem Magen. Ideal ist es, 2–3 Stunden nach einer Mahlzeit mit dem Lauftraining zu beginnen.
- Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung und nehmen Sie immer genügend Flüssigkeit zu sich (2–3 Liter pro Tag).
- Kalte Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke sind besonders verletzungsanfällig. Beginnen Sie daher das Training immer mit einem ca. 10-minütigen lockeren Einlaufen und dehnen Sie Ihre Bein- und Rückenmuskulatur je ca. 10–12 Sekunden.*
- Natur- und Waldwege sind der Strasse vorzuziehen. Die Belastung für die Gelenke ist auf nicht asphaltierten Strecken geringer. Wählen Sie zu Beginn ein Gelände ohne starke Steigungen.

* Tipps für Dehn- und Kräftigungsübungen finden Sie in unserer Broschüre «Dänk a Glänk. Die richtige Prävention», Best.-Nr. 88123.d.

- Als Einsteiger/-in sollten Sie Ihr Tempo beim Laufen so wählen, dass eine Unterhaltung mit dem Laufpartner oder der Laufpartnerin jederzeit möglich ist.
- Beenden Sie jedes Training mit einem Auslaufen und dehnen Sie die beanspruchte Muskulatur. Halten Sie die Position jeweils 20 bis 30 Sekunden.
- Der Körper braucht nach einer Anstrengung Erholung. Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Regeneration. Gönnen Sie sich nach dem Training eine Dusche oder ein entspannendes Bad.

Das Trainingsprogramm.

Hinweis: Gestalten Sie das Programm nach Ihren persönlichen Bedürfnissen.

**Unser Laufprogramm ist lediglich ein Vorschlag.
Bauen Sie zwischen den Trainings 1 bis 2 trainingsfreie Tage ein.**

1. Wochenziel: sanfter Einstieg

Mo	5 x 2 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten marschieren
Di	trainingsfrei
Mi	trainingsfrei
Do	2 x 7 Minuten joggen, dazwischen 5 Minuten marschieren
Fr	trainingsfrei
Sa	4 x 4 Minuten joggen, dazwischen je 2 Minuten marschieren
So	trainingsfrei

2. Wochenziel: 15 Minuten joggen

Mo 3 x 5 Minuten joggen,
dazwischen je 3 Minuten marschieren

Di trainingsfrei

Mi trainingsfrei

Do 2 x 8 Minuten joggen,
dazwischen 5 Minuten marschieren

Fr trainingsfrei

Sa 15 Minuten joggen

So trainingsfrei

3. Wochenziel: 20 Minuten joggen

Mo	3 x 7 Minuten joggen, dazwischen je 5 Minuten marschieren
Di	trainingsfrei
Mi	trainingsfrei
Do	4 x 5 Minuten joggen, dazwischen je max. 3 Minuten marschieren (besser: 2 Minuten)
Fr	trainingsfrei
Sa	20 Minuten joggen
So	trainingsfrei

4. Wochenziel: Kondition erhalten und ausbauen

Mo	4 Minuten joggen, 2 Minuten marschieren 6 Minuten joggen, 3 Minuten marschieren 5 Minuten joggen, 3 Minuten marschieren 3 Minuten joggen
Di	trainingsfrei
Mi	trainingsfrei
Do	20 Minuten joggen
Fr	trainingsfrei
Sa	3 x 7 Minuten joggen, dazwischen je 4 Minuten marschieren
So	trainingsfrei

5. Wochenziel: Endschnelligkeit verbessern

Mo	5 Minuten joggen, 3 Minuten marschieren 5 Minuten joggen, 5 Minuten marschieren 8 x 1 Minute joggen (mit gesteigertem Tempo), dazwischen je 1 Minute marschieren
Di	trainingsfrei
Mi	trainingsfrei
Do	15 Minuten joggen, 5 Minuten marschieren 3 x 1 Minute joggen, dazwischen je 1 Minute marschieren
Fr	trainingsfrei
Sa	3 x 8 Minuten joggen, dazwischen je 4 Minuten marschieren
So	trainingsfrei

6. Wochenziel:

Vorbereitung auf den bevorstehenden Lauf

- Mo 3 x 6 Minuten joggen,
dazwischen je 4 Minuten marschieren
(zu Beginn so laufen, dass der Puls tief bleibt,
nach 5 Minuten kann das Tempo etwas erhöht
werden)
- Di trainingsfrei
- Mi 15 Minuten joggen, 5 Minuten marschieren
3 x 30 Sekunden Sprint (stehen bleiben;
nächster Sprint erst, wenn sich der Puls norma-
lisiert hat)
- Do trainingsfrei
- Fr 1–2 Tage vor dem Volkslauf:
10 Minuten joggen (in gemütlichem Tempo)
3 Steigerungsläufe von ca. 100 m (kontinuier-
liche Temposteigerung bis zum Streckenende)
- Sa Volkslauf