

LZW – der Trainingsplan

Mobilisieren

Gelenke und Füße, siehe nächste Seite (nach eigener Wahl)

Aufwärmen

5 Minuten locker und aufrecht gehen, um den Körper in Schwung zu bringen. Läufer-Armhaltung einnehmen.

Ausdauertraining

Dauer: etwa 40 - 45 Minuten in folgendem Rhythmus

- 1. Woche: zügig gehen, mit Läufer-Armarbeit
- 2. Woche: zügig gehen, mit Läufer-Armarbeit
- 3. Woche: zügig gehen, Steigungen integrieren
- 4. Woche: zügig gehen, Steigungen integrieren

- 5. Woche: 1 min laufen, ~5-7 min gehen im Wechsel
- 6. Woche: 1 min laufen, 3 min gehen im Wechsel
- 7. Woche: 1 min laufen, 2 min gehen im Wechsel
- 8. Woche: 1 min laufen, 1:30 min gehen im Wechsel

- 9. Woche: Standard-Trainingsplan

Dehnen

10 Minuten dehnen, siehe übernächste Seite

Wichtig: Dieser Plan ist deine Basis, sei achtsam und passe die Belastung an deine persönliche Situation an! Bleibe einfach eine Woche länger auf einer Stufe, wenn dir das gut tut. Das Gleiche gilt für den Standard-Trainingsplan von Seite 38. Es spricht nichts dagegen, diesen in die Länge zu ziehen.

Mobilisieren

Viele Teilnehmer empfinden diese Übungen vor Trainingsbeginn als hilfreich und angenehm. Du benötigst nur wenige Minuten für die Mobilisationsübungen.

Gelenke mobilisieren

- Schultern vorwärts und rückwärts kreisen
- Hände in die Hüfte und mit der Hüfte kreisen
- Fuß anheben und Fußgelenk in beide Richtungen kreisen

Fußgymnastik

Die Füße tragen unser Körpergewicht und müssen viel von der Dämpfungsarbeit übernehmen. Dazu sind im Fuß zwei Gewölbe aufgespannt, eines von vorne nach hinten und eines von innen nach außen unter dem Fußballen. Man kann durch einfache Übungen die Fußmuskulatur kräftigen und den Fuß bei seiner Arbeit unterstützen.

Fußgymnastik integrieren wir beim Aufwärmen in das Training: wir gehen abwechselnd auf den Fußspitzen, auf den Fersen, auf der Fußaußenkante und auf der Fußinnenkante.

Eine weitere Übung kannst du zu Hause durchführen, indem du dich auf einen Stuhl setzt und Gegenstände wie Bleistifte oder Taschentücher mit den nackten Füßen aufhebst.

Dehnübungen – 10 Minuten Programm

Hals und Nacken

Aufrecht stehen, Füße hüftbreit auseinander, Schultern locker. Du schaust so weit es geht über die rechte Schulter und hältst die Spannung für einige Sekunden. Kopf locker zurück drehen und anschließend das Kinn auf die Brust senken. Die Dehnung mit den leicht nach unten ziehenden Armen verstärken. Dann über die linke Schulter schauen.

Arme, Schultern und Brust

Aufrecht stehen und Schultern rückwärts kreisen. Anschließend den rechten Arm strecken und quer vor den Oberkörper legen. Mit dem linken Arm zur linken Schulter ziehen. Mit dem linken Arm wiederholen.

Trizeps

Den rechten Arm hinter den Kopf führen und die Hand zwischen den Schulterblättern ablegen. Mit der linken Hand den rechten Ellbogen fassen und die Dehnung verstärken. Andere Seite ebenfalls dehnen.

Brust und Schultergürtel

Die Hände greifen hinter dem Körper ineinander. Die Arme strecken und die Hände vorsichtig nach oben bewegen. Der Körper bleibt aufrecht, der Blick richtet sich nach vorne. Optional den Oberkörper mit lockeren Knien vorbeugen und die Arme nach oben strecken.

Unterer Rücken und Beinrückseite

Beine gegrätscht, Füße zeigen dabei leicht nach außen. Knie locker und den Oberkörper absenken und locker hängen lassen. Leicht aus dem unteren Rücken heraus schwingen, das ist nur eine kleine und sanfte Bewegung. Dann mit den Händen eine Fußfessel oder Wade fassen und halten. Wieder in der Mitte leicht schwingen. Die andere Fußfessel oder Wade fassen und halten. Zur Mitte zurückkommen.



Oberschenkelinnenseite

Den Oberkörper anheben, Knie beugen und mit den Unterarmen die Knie vorsichtig auseinander drücken. Blick nach vorn, Brustbein nach oben. Darauf achten, dass die Fußspitzen die gleiche Richtung zeigen wie die gebeugten Knie. Anschließend in den Stand zurück kommen und Beine ausschütteln.



Wade und Hüftbeuger

Mit dem rechten Fuß einen großen Schritt zurück machen und dann die Ferse aufsetzen. Die Füße sind parallel, als würdest du auf Schienen oder Skiern stehen. Linkes Knie beugen und das rechte Bein strecken, rechte Ferse am Boden, die Fußspitze zeigt nach vorne. Die Arme strecken sich in Schulterhöhe geradeaus nach vorne und verstärken so die Dehnung. Blick nach vorne, der Rücken bleibt gerade. Seite wechseln.



Beinrückseite

Linkes Bein nach vorne führen und das rechte Standbein leicht beugen. Auf dem rechten Bein mit den Händen abstützen. Das linke Bein ist gestreckt und die Zehen werden zum Knie gezogen. Oberkörper nach vorne beugen, bis die Dehnung an der hinteren Beinseite spürbar ist. Blick nach vorne. Halten und mit dem anderen Bein wiederholen.



Vorderer Oberschenkel

Auf einem Bein stehen und den anderen Fuß hinter dem Gesäß hochziehen. Knie möglichst zusammen, Becken nach vorne schieben. Wenn dir diese Übung noch schwer fällt, zu Hause mit einem Handtuch üben, das du als Schlaufe legst, um deinen Fuß vorsichtig in Richtung Gesäß zu ziehen. Alternativ kannst du üben, wenn du dich auf die Seite legst und so versuchst, die Fessel zu greifen und den Fuß in Richtung Gesäß zu ziehen.



Lockern

Zum Schluss den Körper nochmal lockern. Beine ausschütteln, die Arme sanft hin und her schwingen. Sich selbst und dem Laufpartner auf die Schulter klopfen: Gut gemacht!

Der Standard-Trainingsplan

Mobilisieren

Gelenke und Füße (nach eigener Wahl)

Aufwärmen

5 Minuten locker und aufrecht gehen, um den Körper in Schwung zu bringen. Läufer-Armhaltung einnehmen.

Ausdauertraining

Dauer: etwa 40 - 45 Minuten in folgendem Rhythmus

1. Woche:	1 min laufen,	1 min gehen	im Wechsel
2. Woche:	2 min laufen,	1 min gehen	im Wechsel
3. Woche:	3 min laufen,	1 min gehen	im Wechsel
4. Woche:	4 min laufen,	1 min gehen	im Wechsel
5. Woche:	5 min laufen,	1 min gehen	im Wechsel
6. Woche:	7 min laufen,	1 min gehen	im Wechsel
7. Woche:	10 min laufen,	1 min gehen	im Wechsel
8. Woche:	15 min laufen,	2 min gehen	im Wechsel
9. Woche:	15 min laufen,	1 min gehen	im Wechsel
10. Woche:	30 min laufen,	2 min gehen,	10-15 min laufen

Dehnen

10 Minuten dehnen

Wichtig: Diesen Plan kannst du wie ein Gummiband auseinanderziehen, wenn dir die Trainingsintensität zu schnell ansteigt. Falls dir die erste Woche zu anstrengend ist, beginne mit dem LZW-Trainingsplan von Seite 48. Auch eine Verkürzung der gesamten Trainingsdauer ist natürlich möglich, bitte bedenke dabei das Risiko der Überlastung.