

Fragen und Antworten zum Thema Laufen für Teilnehmer beim Einsteigerkurs 2018

Warum laufen wir?

- Gesundheitlicher Nutzen: Laufen ist optimales Training für Herz-Kreislauf- System
- Fitness im Alltag

Wie schaffen wir unser Ziel – 1 Stunde laufen?

- Kurzes Aufwärmen, um auf die Belastung vorzubereiten
- Einteilung und Training in Leistungsgruppen
- Laufen und gehen im Wechsel, Laufintervalle werden länger, Pausen kürzer
- Laufschule, um Koordination zu verbessern
- Steigerungsläufe zur Kräftigung
- Dehnen am Ende des Trainings

Was bedeutet pulsorientiertes Training?

- Laufeinsteiger steigern Grundlagenausdauer
- Muskeln, Sehnen und Gelenke an die Belastung gewöhnen
- Trainingspuls: nur 75% der maximalen Herzfrequenz belasten
- einfache Faustregel: 180 Herzfrequenz – Lebensalter

Wann wird trainiert?

- Training jeden Montag von 19 bis 20 Uhr, Treffpunkt in Heilig Blut vor dem Eingang des Anne-Frank-Gymnasiums
- Training jeden Montag (statt Oster- und Pfingstmontag und 1. Mai jeweils am Dienstag)
- 1. Laufabzeichen 30 min beim 8. Training am 22. Mai: laufen ohne Pause, keine Tempovorgabe
- 2. Laufabzeichen 60 min beim 12. Training am 19. Juni, laufen ohne Pause; Kursende
- Ersatztermin für 2. Laufabzeichen am 26. Juni
- Aufbautraining bis zum Stadtlauf Erding: Training jeden Montag um 19 Uhr, Heilig Blut

Wie oft laufen pro Woche?

- Motto: Einmal pro Woche laufen – besser als nichts; zweimal pro Woche laufen – besser; dreimal pro Woche laufen – optimal;
- Montag in der Gruppe immer Schwerpunkttraining, jeweils 1 Tag Pause, die andere(n) Einheit(en) kürzer
- Oder Ausgleichssport: Radfahren, Walking, Schwimmen, Fitnessstraining

Wann muss das Training ausfallen?

- bei akuter Infektion
- bei laufbedingter Verletzung (Überbelastung, z.B. Schmerzen am Knie, Fußgelenk)

Wie essen bzw. trinken wir vor unserem Training?

- tagsüber genug trinken
- vor dem Training keine große Mahlzeit (Seitenstechen vermeiden)
- leichte, fettarme Kost

Welche Kleidung und Schuhe sind empfehlenswert?

- funktionelle Kleidung, nicht zu warm anziehen
- nach dem Training sofort Wärmekleidung, Auskühlung vermeiden
- Laufschuhe mit guter Dämpfung; bei Fußfehlstellung Einlagen