

**Starten ist Überwindung –**

**Durchhalten ist Alles -  
Ankommen ist der Erfolg**



Laufseminar in  
Simmozheim

# 1. Starten ist Überwindung

- ◆ Der Vertrag mit mir selbst

setz dir ein Ziel, z.B zwei Stockwerke ohne außer Atem zu kommen

- ◆ Wie motiviere ich mich ?

ihr seid ja schon hier, super! Verabrede dich, visualisiere deine Fortschritte, belohne dich

- ◆ Was muss ich beachten

wie reagiert mein Körper, Schuhe , Ernährung

- ◆ Wie trainiere ich richtig

nach Trainingsplan, Regelmäßig

## 2. Gesundheit

Laufen beeinflusst ...

Das vegetative Nervensystem

Ist der Impulsgeber und sendet Signale an Herz und Muskeln, benötigt nur wenige Einheiten zur Anpassung

Den Knochenbau

Durch regelmäßige Beanspruchung wird Kalzium in das Skelett eingelagert und die Knochendichte wird erhöht. Langwieriger Prozess

Die Sehnen und Muskeln...

Können durch starke sportliche Beanspruchung überlastet werden. Regelmäßige Pausen sind hier sehr wichtig, die Anpassung erfolgt langsam

# Das Herzkreislaufsystem

Ist unser zentrale System und passt sich wiederkehrenden Belastungen sehr schnell an. Dies führt im Alltag zu positiven Veränderungen

## Das Herz das Wunder der Natur

- Pumpt 5 Liter Blut in der Minute
- Schlägt bei nicht trainierten Personen ca 70 – 90 s /min
- Pro Tag ~115.000 Schläge
- Im Jahr ~ 42 Millionen mal

Durch regelmäßige Bewegung—

- Sinkt die Belastung des Herzens
- Der Blutdruck wird positiv beeinflusst



# Durch Laufen...

- ◆ baut sich Stress ab
- ◆ trainiert den Fettstoffwechsel
- ◆ die verbessert die Körperhaltung
- ◆ die Lebenserwartung steigt
- ◆ die Knochenfestigkeit wird verbessert
- ◆ erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- ◆ stärkt das Immunsystem

Und macht Glücklich !!!

# 3. Ernährung

Energie → Kalorien wie funktioniert 's

drei Grundbausteine bestimmen unseren Verbrauch

**Grundumsatz:**

Alter, Körpergröße, Gewicht, Geschlecht

**Leistungsumsatz:**

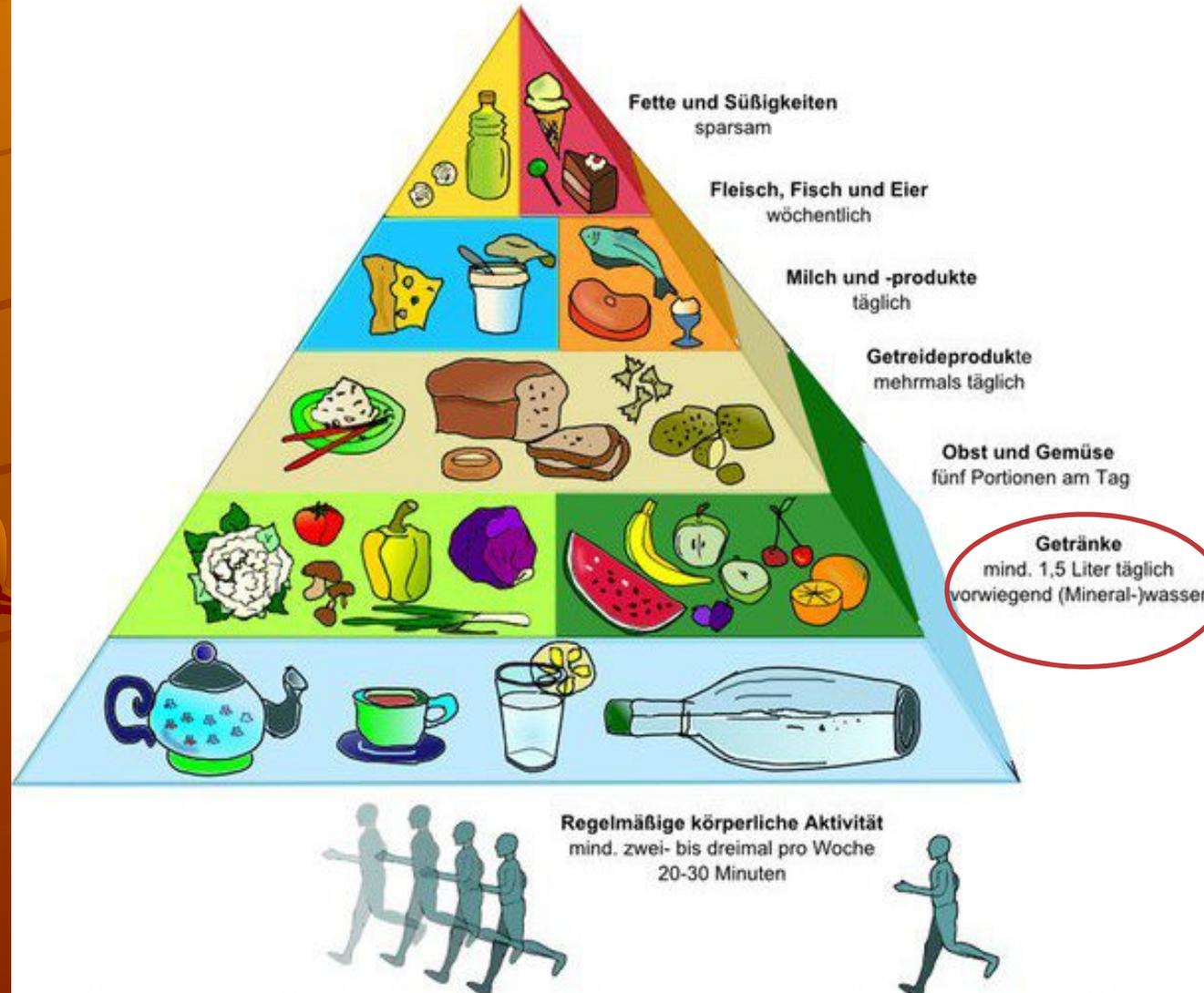
Energie für zus. Tätigkeiten, macht ungefähr 10 – 40%  
des Umsatzes aus

**Verdauungsumsatz:**

Aufwand den der Körper für die Aufschlüsselung der  
Nahrung benötigt, ca 6 – 10% der zugeführten Energie

# Ernährung, so sollte Sie aussehen

## ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



# 4. Ausrüstung .....

## Das wichtigste die Füße

Größe ???

Neutralschuh

Stabilschuh



Wettkampfschuh

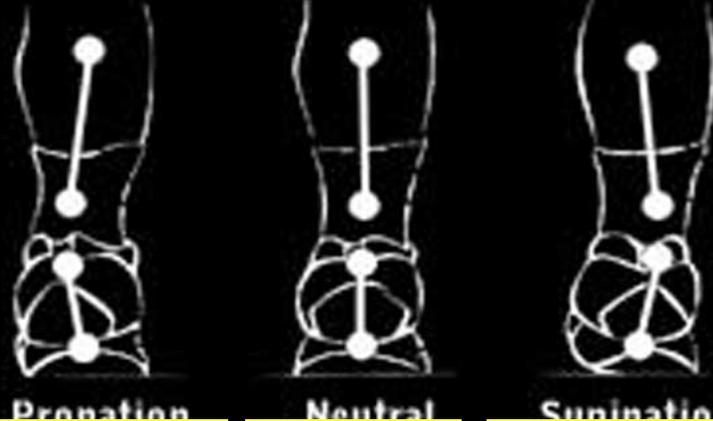
Trailschuh



Mediales Längsgewölbe



Quergewölbe



Pronation

Neutral

Supination

# Ausrüstung .....

## Welche ist wichtig für den Start

-  sinnvoll
-  Nicht sinnvoll

Uhr

Schuhe

Socken

Laufhose

Trikot

Laufshirt

Musik

Lauf - App

Pulsmesser

Laufjacke

GPS

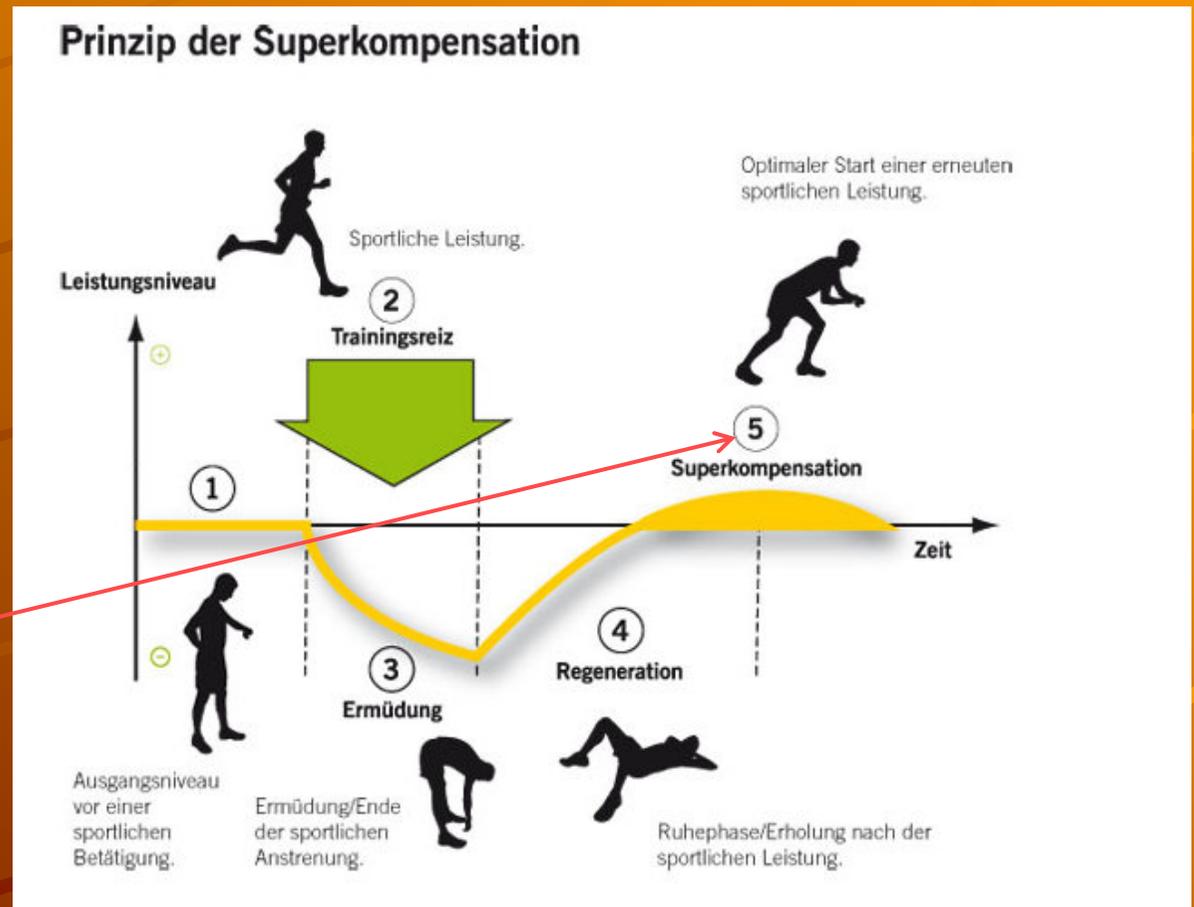


# 5. Training & Konzept

Umfang beträgt 60 – 130 ca. min/Woche  
Die Umfänge sollten auf drei Einheiten verteilt sein



Neuer Reiz nach  
spätestens 72h



# Training

## Woche 1 & 2 (~57min/ Woche)

- 6 x 2 min mit 1:30min gehen (~20min)
- 4 x 3 min mit 1:30min gehen (~17min)
- 6 x 2 min mit 1:30min gehen (~20min)

## Woche 3 & 4 (~1h19min/ Woche)

- 6 x 3 min mit 1:30min gehen (~26min)
- 4 x 5 min mit 1:30min gehen (~27min)
- 6 x 3 min mit 1:30min gehen (~26min)

# Training

## Woche 5 (~1h 31min/ Woche)

- 6 x 4 min mit 1:30min gehen (~32min)
- 4 x 6 min mit 1:30min gehen (~29min)
- 6 x 4 min mit 1:30min gehen (~32min)

## Woche 6 (~1h25min/ Woche)

- 4 x 6 min mit 1:30min gehen (~29min)
- 3 x 8 min mit 1:30min gehen (~27min)
- 4 x 6 min mit 1:30min gehen (~29min)

# Ausblick

Woche 10 (~1h 31min/ Woche)

- 2 x 15 min mit 1:00min gehen (~31min)
- 4 x 8 min mit 1:00min gehen (~27min)
- 1 x 30 min ohne gehen

Abschluss mit kleinem Laufgeschenk

für die von Euch die weiter machen wollen

Nächstes Ziel 1h am Stück

8 Wochen Trainingsprogramm

Umfang beträgt 95 – 130 ca. min/Woche

Die Umfänge sollten auf drei Einheiten verteilt sein

# Trainingstermine

Montag

Dienstag: 19:00 – 19:45 Uhr

Mittwoch

Donnerstag: 10:00 – 10:45 Uhr &  
19:00 – 19:45 Uhr

Freitag

Samstag: 13:45 – 14:30 Uhr

Sonntag

