

Der wöchentliche Ausdauerblog - Vom Wandern zum Dauerlauf Teil VIII

In der nunmehr letzten Ausgabe unseres Ausdauerblogs hoffen wir dir noch ein paar Ideen näher bringen zu können, wie du deine Dauerläufe noch ein wenig „aufpeppen“ und ergänzen kannst. Des Weiteren gehen wir ein letztes Mal auf den Zubringer Krafttraining ein, geben dir einen kleinen Einblick in das große Feld des mentalen Trainings und geben dir letzte generelle Tipps für dein neu gewonnenes Hobby.

Variationen beim Dauerlauf

Damit es dir nicht langweilig wird immer die gleiche Strecke mit gleicher Intensität zu laufen, empfehlen wir dir immer wieder Variationen mit einfließen zu lassen. So kommt noch ein bisschen mehr Abwechslung in deinen Trainingsalltag und du bleibst motiviert. Die erste Variation kannst du schon bei der Laufstrecke umsetzen. Durch veränderte



Umgebung, veränderte Topographie und anderen Untergrund lässt sich mit einfachen Mitteln ein anderes Laufgefühl herbeiführen. Natürlich gehört in dem Zusammenhang auch die Veränderung der Distanz bzw. der Länge des Dauerlaufs. Es ist ein Unterschied, ob du 30 Minuten oder 1,5 Stunden unterwegs bist. Es ist nur wichtig, dass du dein Tempo dabei anpasst.

Eine weitere Abwechslung stellt das Intervalltraining dar. Wir sind auf diese Methode ja bereits in einer vergangenen Ausgabe des Blogs eingegangen. Hier gilt es nun im Zuge des Dauerlaufs für bestimmte Streckenabschnitte, z.B. 6 x 200m oder 5 x 500m, das Tempo zu verschärfen. Man kann dies natürlich genauso an einem Zeitfenster festmachen, z.B. 6 x 40 Sekunden oder 5 x 100 Sekunden. Wichtig ist, dass du immer wieder zu deinem ursprünglichen Dauerlauftempo zurückkehrst.

Eine Abwandlung davon ist das Fahrtspiel. Hier entscheidest du selber, ob und wann du eine Tempoverschärfung vornimmst. Ob es ein bestimmtes Waldstück ist oder ein Anstieg, wo du eine Tempoverschärfung umsetzen willst - du entscheidest abhängig von deiner Tagesform.

Ergänzen kannst du deinen Dauerlauf noch mit s.g. Steigerungsläufen. Es empfiehlt sich hier eine möglichst ebene Strecke über 100 - 150 Meter zu suchen. Dann wird über diese Distanz mehrfach das Tempo von langsam zu schnell gesteigert. Grundsätzlich kannst du dies während oder nach dem Dauerlauf einbauen. Wir empfehlen dir aber den Steigerungslauf eher nach dem Dauerlauf umzusetzen, da dann dein Ausdauertraining nicht unterbrochen wird.

Dynamisches Krafttraining - Sprungkoordination

Die Sprungkoordination ist eine hervorragende Ergänzung um zum einen deine koordinativen Fähigkeiten weiter auszubauen und zum anderen die Kräftigung deiner Beinmuskulatur zu fördern. Beim Online Sportprogramm des SC Poppenbüttel unter <https://www.scpoppenbuettel.de/de/online-Sportprogramm/> findest du einen Beitrag aus der Leichtathletik, der dir die unterschiedlichen Übungen näher bringt. Das Video findest du [hier](#)

Mentales Training - nicht nur was für Leistungssportler

Beim Mentalen Training wird der direkte Einfluss psychischer Prozesse auf die Bewegung angesprochen. Es erfolgt eine systematische und intensive gedankliche Vorstellung eines Bewegungsablaufs mit dem Ziel seiner Verbesserung, ohne dass die Bewegung praktisch ausgeführt wird (Eberspächer, 1995). Dies ist eine grundlegende Definition, derer sich vorrangig Leistungssportler bedienen. Aber auch du als Breitensportler kannst für dich daraus Motivation und Energie ziehen. Es geht darum sich gedanklich mit dem eigenen Zielen und dem Anspruch auseinander zu setzen. Lerne aus deinen Fehlern im Trainingsalltag, lerne von anderen und gönne ihnen ihren Erfolg. Stehe zu deinen Schwächen, aber noch viel wichtiger - sei dir auch deiner Stärken bewusst. Visualisiere deine Ziele, vielleicht auch mit Zuhilfenahme eines Trainingstagebuchs. Die Kernaussage ist, dass du erfolgreich sein wirst, wenn du dir stets deine bisherigen Erfolge bewusst machst und dir deine Ziele immer wieder vor Augen führst.



Generelle Tipps zum Abschluss

- Direkt vor dem Lauf solltest du keine großen Mahlzeiten zu dir nehmen, 1,5 bis 2 Stunden vorher sollte die letzte Nahrungsaufnahme passiert sein
- Achte darauf, dass du ausreichend trinkst!
- Starte jeden Dauerlauf behutsam und langsam, damit die Muskulatur warm wird
- Mach es zu deiner Routine und plane das Lauftraining in deinen Alltag ein
- Bringe Variation in deinen Trainingsalltag, ergänze dein Dauerlaufprogramm mit Krafttraining und alternativen Programmen. Dein Körper wird es dir danken
- Sorge für das richtige Equipment. Ein guter Laufschuh, ggf. auch eine Laufanalyse verhindert mögliche Fehlbelastungen
- Bring in deinen Trainingsalltag immer wieder Lauf- und Sprungkoordination mit ein.
- Trainiere, wenn du dich damit gut fühlst, eher morgens oder vormittags - nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen verlierst du nämlich zu dieser Tageszeit prozentual mehr Gewicht. Dies ist natürlich nur dann für dich interessant, wenn es auch darum geht ein paar Pfunde zu verlieren.

- And last, but not least - Denke an Prävention und Regeneration! Pausen sind wichtig für deinen Körper um Überlastung, Überanstrengung und Verletzung vorzubeugen

Wir hoffen, dass du aus diesem Ausdauerblog das eine oder andere mitnehmen konntest. Bleib auf jeden Fall am Ball und verfolge deine Ziele. Denn sich in seinem Körper wohlfühlen, mit mehr Energie den Alltag zu bestreiten und aktiv durchs Leben zu gehen bedeutet mehr Lebensqualität. Und das ist es doch letztlich, wofür es sich zu kämpfen lohnt. In diesem Sinne ...

Keep on running