

Martin Grüning

Erfolg ist planbar

*Der Laufplan für ein ganzes Leben:
Schritt für Schritt vom Laufeinsteiger zum Profi*

Die besten Trainingspläne aus 15 Jahren RUNNER'S WORLD



MEYER
& MEYER
VERLAG

RUNNER'S
WORLD
DAS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT



Vorwort: Ein Laufplan fürs Leben 10

1 Erster Schritt: Der Laufeinstieg 11
 (-> nur für Laufanfänger)

1.1 Laufen lernen 12
 1.1.1 Aller Anfang ist schwer: Ein Test 12
 1.1.2 Aus Gehen wird Laufen 13
 1.1.3 Arme mitnehmen 17
 1.1.4 Knie hoch 18

1.2 Die Einsteigerausrüstung 19
 1.2.1 Der richtige Laufschuh. 19
 1.2.2 Funktionelle Bekleidung. 19

1.3 Die optimale Laufstrecke 20

1.4 Auf die Ernährung kommt es an. 22

1.5 Die besten Pläne zum Laufeinstieg 26
 1.5.1 Blutige Anfänger – mit Übergewicht (Plan 1) 26
 1.5.2 Blutige Anfänger (Plan 2) 28
 1.5.3 Sportliche Anfänger (Plan 3) 29
 1.5.4 Quereinsteiger (Plan 4) 30
 1.5.5 Laufeinstieg für Fitnessfreaks (Plan 5) 32

1.6 Fortschritte spüren: Vom Laufanfänger zum Fortgeschrittenen 34
 1.6.1 Von 30 auf 60 min (Plan 6) 35

1.7 Zielgerichtet trainieren: 11 Lafeinheiten, mit denen Sie Ihre
 Gesundheit stärken und Ihre Leistungsfähigkeit steigern 35

2 Zweiter Schritt: 5 km – mein erster Wettkampf. 42
(-> nur für Läufer, die schon 30 min laufen können)

2.1 Trainingspartner Herzfrequenz 43
2.1.1 Auf die Herzfrequenz kommt es an 43
2.1.2 Dauerlauf ist nicht gleich Dauerlauf 45

2.2 5 km, das schafft jeder 46
2.2.1 Der 5-km-Trainingsplan 48
2.2.2 Verschiedene Laufintensitäten 49

2.3 Die unmittelbare Wettkampfvorbereitung 57
2.3.1 Vorsicht beim ersten Mal 57
2.3.2 Am Tag X in Form 58
2.3.3 Der Wettkampftag 59
2.3.4 Die Wettkampfernährung 61

2.4 Die besten Pläne für einen 5-km-Wettkampf 64
2.4.1 5 km: Ankommen (Plan 7) 64
2.4.2 5 km in 25:00-30:00 min (Plan 8) 66
2.4.3 5 km in 20:00-25:00 min (Plan 9) 68
2.4.4 5 km unter 20:00 min (Plan 10) 70

3 Dritter Schritt: 10 km – ein Wettkampf auf Bestzeit 72
(-> nur für Läufer, die schon 60 min laufen können)

3.1 Welche Läufer sind Sie? 73
3.1.1 Der große Persönlichkeitstest 74
3.1.2 Das Ergebnis: Krieger oder Purist? 78

3.2 Ziele setzen. 84
3.2.1 Langfristig planen 85
3.2.2 Variabel bleiben. 85
3.2.3 Wettkämpfe: Wo und wann? 86

3.3 Das richtige Trainingstempo 88

3.4 Das richtige Maß 89

3.5 Übertraining: Wenn das Maß voll ist. 91

3.6 Vorsicht, Killertraining: 7 Top-Trainingseinheiten von Eliteläufern 91

3.7 Training nach Zeitbudget: Von der besten 10- bis 120-min-Einheit . . 96

6 ERFOLG IST PLANBAR

3.8	Spurten kann man lernen	102
3.9	Muskelkater vermeiden	104
3.10	Dem Kopf auf die Sprünge helfen	106
3.11	Die besten Pläne für einen 10-km-Wettkampf.	112
3.11.1	10 km: Ankommen (Zielzeit: Etwa 60:00 min, Plan 11)	112
3.11.2	10 km in 50:00-55:00 min (Plan 12)	114
3.11.3	10 km in 40:00-45:00 min (Plan 13)	116
3.11.4	10 km in 35:00-40:00 min (Plan 14)	119
4	Vierter Schritt: Ein Halbmarathon	122
	(-> nur für Läufer mit Wettkampferfahrung)	
4.1	Mehr als ein halber Marathon	123
4.2	Der Long Jog - auch gut für den Halben.	127
4.3	Die Kräfte richtig einteilen	130
4.4	Die besten Pläne für den Halbmarathon	134
4.4.1	Halbmarathon in 2:00-2:15 h (Plan 15).	134
4.4.2	Halbmarathon in 1:45-2:00 h (Plan 16).	136
4.4.3	Halbmarathon in 1:30-1:45 h (Plan 17).	138
4.4.4	Halbmarathon in 1:20-1:30 h (Plan 18).	140
5	Fünfter Schritt: Der Marathon	143
	(-> nur für ambitionierte Läufer)	
5.1	Gesammeltes Marathonwissen	144
5.2	Sind Sie ein Marathontyp?	149
5.3	Leicht, locker und lang.	151
5.4	Die letzten 4 Wochen vor dem Marathon	155
5.4.1	Noch ein Monat.	155
5.4.2	Noch eine Woche.	156
5.4.3	Der letzte Tag	157
5.5	Marathonfallen umgehen	159
5.6	Hände weg vom Spanferkel	163

5.7	Die besten Marathontrainingspläne	168
5.7.1	Marathon: Ankommen (Plan 19)	168
5.7.2	Marathon in 4:59:59 h (Plan 20)	170
5.7.3	Marathon in 3:59:59 h (Plan 21)	172
5.7.4	Marathon in 3:29:59 h (Plan 22)	175
5.7.5	Marathon in 2:59:59 h (Plan 23)	178
5.8	Der Marathon-Crashkurs	182
5.8.1	Marathon-Notfallplan: Ambitionierte Läufer (Plan 24)	184
5.8.2	Marathon-Notfallplan: Engagierte Läufer (Plan 25)	185
5.8.3	Marathon-Notfallplan: Freizeitläufer (Plan 26)	186
5.9	Beine hochlegen	187
5.9.1	Regeneration: Marathon-Freizeitläufer (Plan 27)	188
5.9.2	Regeneration: Engagierte Marathonläufer (Plan 28)	188
5.9.3	Regeneration: Ambitionierte Marathonläufer (Plan 29)	189
6	Sechster Schritt: Ein Ultra	190
	(-> nur für Läufer mit Marathonerfahrung)	
6.1	Den Wahnsinn wagen	191
6.2	Alles Kopfsache	193
6.3	Brennstoff und Flüssigkeit	194
6.4	Ein konkreter 100-km-Plan (Plan 30)	195
7	Urlaub, Winter, Alter? Pläne für alle Fälle	198
	(-> für Läufer aller Leistungsklassen)	
7.1	Mach mal Urlaub	199
7.1.1	Nicht auf Entzug gehen	199
7.1.2	Das ideale Urlaubstraining	201
7.1.3	So könnte Ihr Urlaubstraining aussehen	203
7.1.3.1	Urlaubsplan: Laufanfänger (Plan 31)	203
7.1.3.2	Urlaubsplan: Engagierte Läufer (Plan 32)	203
7.1.3.3	Urlaubsplan: Ambitionierte Läufer (Plan 33)	204
7.1.3.4	Urlaubsplan: Marathonläufer (Plan 34)	204

7.2	Die Masterklasse: Das beste Training für Senioren	205
7.2.1	Altersläufer im Test	205
7.2.2	Blei in den Beinen	206
7.2.3	Trainingsempfehlungen für Läufer von 45-55 Jahren (Plan 35)	208
7.2.4	Trainingsempfehlungen für Läufer von 55-65 Jahren (Plan 36)	209
7.2.5	Trainingsempfehlungen für Läufer über 65 Jahre (Plan 37)	210
7.3	Topfit durch den Winter	211
7.3.1	Regenerationsphase – darauf kommt es an	211
7.3.2	Wintertraining: So geht's	213
7.3.3	Regenerations- und Winterpläne für 8 Leistungsklassen	214
7.3.3.1	Regenerations- und Wintertraining: Einsteiger (Plan 38)	214
7.3.3.2	Regenerations- und Wintertraining: Fitness-Freizeitläufer (Plan 39)	215
7.3.3.3	Regenerations- und Wintertraining: Engagierte Läufer (Plan 40)	216
7.3.3.4	Regenerations- und Wintertraining: Ambitionierte Läufer (Plan 41)	217
7.3.3.5	Regenerations- und Wintertraining: Marathonfinisher (Plan 42)	218
7.3.3.6	Regenerations- und Wintertraining: Engagierte Marathonläufer (Plan 43)	220
7.3.3.7	Regenerations- und Wintertraining: Ambitionierte Marathonläufer (Plan 44)	221
7.3.3.8	Regenerations- und Wintertraining: Top-Marathonläufer (Plan 45)	223

Bildnachweis

Coverfoto: imago Sportfotodienst GmbH
 Covergestaltung: Jens Vogelsang
 Fotos Innenteil: Runner's World
 S. 13: © BilderBox.com, fotolia.com / S. 40: © Saniphoto 2008, fotolia.com / S. 67: © Pierre Juin, fotolia.com / S. 104: © Godfried van Loo, fotolia.com / S. 122: © John Gaffen, fotolia.com / S. 132-133: © Philip Lange, fotolia.com / S. 143: © sportgraphic, fotolia.com / S. 154: © robynmac, fotolia.com / S. 193: © Chris Mautz, fotolia.com / S. 198: © Wojciech Gajda, fotolia.com /