



April 2011

So lassen Sie die Pfunde purzeln...

Der Jürgen war schon länger nicht mehr bei unserem Dienstagslaufreff gewesen. Gut gelaunt und deutlich rundlicher im Gesicht und um den “mittleren Ring”, mischte er sich unter den Haufen der “Rennschnecken” (das ist bei uns die langsamste Laufreffgruppe mit einem Trainingstempo von schnellstenfalls 6:30/km). Sollte ich mich richtig erinnern, war er zuletzt im Dezember im Laufreff und erzählte uns damals von seinen Heldentaten beim Florenz-Marathon, wo er heroisch an der 4-Stunden-Grenze scheiterte.

“**D**er letzte Winter war lang und ekelig kalt ” sagte er ganz philosophisch. “Länger als ein halbes Stündchen höchstens 2 mal die Woche habe ich mir bei diesen Wetterbedingungen nicht geben wollen” fügte er entschuldigend hinzu. Ich wußte auch dass seine Frau, die Kathi, so hervorragend Streuselkuchen machen konnte, wie ich sonst nur bei der Rosenwirtin gegessen hatte. Kein Wunder also woher die Pfunde kamen.

“**T**rainer” rückte er mit der Sprache heraus “für dieses Jahr habe ich mir 3 Ziele gesetzt: Zunächst mal mindestens drei mal die Woche Laufen gehen, die 3 Kilo Winterspeck bis zu den Sommerferien (in Bayern ist das Ende Juli) wieder los werden und schließlich am 9. Oktober den München Halbmarathon in unter 2 Stunden laufen. Kannst Du mir einen Trainingsplan machen?”

Klar ist das möglich. Die Strategie steht auf drei Säulen:

1. Ausdauergrundlage schaffen

Die ersten 2 Monate (April und Mai) nicht zu viel/zu schnell laufen, um verletzungsfrei über den Sommer zu kommen. Sprich tatsächlich nur 3 mal die Woche und NICHT öfter laufen. Dabei das Tempo so dosieren, dass 60 min Laufen nicht zur Erschöpfung führt.

2. Gewicht reduzieren

Das Lauftraining so gestalten, dass dabei möglichst viel Gewicht auf der Strecke bleibt. Bei unverändert drei Einheiten pro Woche gehören im Juni und Juli ein langer Lauf am Wochenende (mindestens 90 Minuten) und zwei mal pro Woche das Tempowechsel-Training wie es weiter unten in der “Zauberformel” erläutert wird.

3. Gezielt auf den Wettkampf hin trainieren

Den Trainingsplan für die letzten 8 Wochen vor dem Halbmarathon in 2 Stunden gibt es auf www.derlaufdoktor.de. Es sind die Wochen 16 bis 9 aus dem Plan [“Die magische 4- In vier Monaten Marathon unter 4 Stunden”](#).

Da Jürgen so viele Jahre Lauferfahrung hat, eröffnet sich ihm anschließend die Option – falls er tatsächlich Lust hat- den Trainingsplan weiter zu führen und einen erneuten Marathon-Versuch um die vier Stunden in der zweiten November-/ersten Dezember-Hälfte zu unternehmen.

So nimmt man ab mit Sport - Die „Zauberformel“

Möchten Sie mit Hilfe ihrer Lieblingssportart auch das **Abnehmen unterstützen**, so empfiehlt sich folgendes Vorgehen:

Zerlegen Sie Ihre Trainingseinheit in drei Abschnitte von jeweils gleicher Länge.

Machen Sie sich mindestens 10 Minuten lang warm in einem Tempo, das dem „Fettverbrennung-Puls“ entspricht - oder noch langsamer! Für unseren Jürgen mit seinen 47 Jahren wäre das ein Puls von 110-120.

Steigern Sie anschließend das Tempo (je nach „Tagesform“) für mindestens 30 Sekunden aber höchstens 1 Minute. Sie sollten sich allerdings dabei nicht komplett verausgaben! Für Jürgen wäre das ein Puls von 155-160.

Fahren Sie anschließend das Tempo wieder herunter und behalten Sie dieses Tempo so lange bei, bis Sie wieder in den „Fettverbrennungs-Puls“ zurückgekehrt sind. Dann können Sie nach obigem Muster wieder „Gas geben“.

Je besser Ihre sportliche Form und ihr Ausdauervermögen werden, desto schneller werden Sie Ihren Fettstoffwechsel-Puls nach der Belastung wieder erreichen. Deshalb werden Sie zunehmend mehr Belastungselemente im mittleren Abschnitt Ihrer Trainingseinheit absolvieren können.

Verkürzen Sie auf keinen Fall Ihr Cool-Down auf weniger als ein Drittel der Trainingsdauer! Es drohen Verletzungen und das gefürchtete Übertrainings-Syndrom.

Somit der Lauftipp für heute:

Fördern Sie gezielt Ihren Gewichtsabbau beim Laufen. Geben Sie zwischendurch ein paar Mal „Gummi“ **ohne** sich zu erschöpfen. Heizen Sie Ihren Stoffwechsel optimal an mit wiederholten Belastungen von weniger als 1 Minute. Das ist der schnellste Weg, um in der anschließenden Erholungsphase ihr Körperfett zu verbrennen!

Probieren Sie es aus...

...und Sie bleiben gesund während Sie weiterlaufen

Ihr

Dr. Tasso Vounatsos

Kennen Sie schon das aktuelle eBook vom „Laufdoktor“?

„Gesunde Ernährung im Alltag und Sport“



Klicken Sie jetzt auf das Bild und Sie können

KOSTENLOS in einer Seite probelesen.

www.derlaufdoktor.de

Möchten Sie einen Kommentar loswerden? Tun Sie das bitte auf meinen Blogs derlaufdokter.wordpress.com und derlaufdokter.blogspot.com

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich ausdrücklich dafür angemeldet haben. Wenn Sie keine weiteren Newsletter vom "Laufdokter" mehr erhalten wollen, so können Sie sich [hier](#) jederzeit aus dem Verteiler wieder austragen.