



Mai 2010

Schneller werden

Liebe LäuferInnen,

De Tage sind wieder wärmer und länger, die ersten (Wettkampf)Schlachten im Frühjahr sind schon geschlagen. Manch Eine(r) von uns hat schon die eine oder andere Bestzeit in diesem Jahr zu buche stehen und freut sich darüber wie ein Schneekönig. Andere sind frustriert, unzufrieden mit den aktuellen Wettkampfergebnissen und haben das Gefühl etwas gut machen zu müssen.

Ganz egal aus welcher Motivation heraus: Fast alle wollen wir die guten Laufbedingungen jetzt im Frühling und Sommer nutzen um überhaupt (wieder) schneller zu werden;

Und schon hebt der Laufdoktor wieder den mahnenden Finger: Vorsicht! Schnelles Laufen ist wie ein Spiel mit dem Feuer. Zu leicht kann man sich dabei die Finger verbrennen, sprich: sich durch ZU VIEL und ZU schnelles Laufen Überlastungsschäden und Verletzungen einfangen.

Mein Lauf-Tipp für dieses Mal:

Werden Sie LANGSAM schneller!

Steigern Sie bitte nicht das Tempo und die Anzahl Ihrer Tempo-Einheiten von 0 auf 100.

Tun Sie nicht zu viel des Guten.

“Würzen” Sie Ihr bisheriges Training sparsam mit schnelleren Kilometern.

Vermeiden Sie Hau-Ruck-Aktionen und individualisieren Sie Ihr Tempo-Training.

Eine sehr sichere und effiziente Methode schneller zu werden, ist das Einbetten von schnelle(re)n Laufabschnitten in einen Dauerlauf.

Laufen Sie also wie immer los. Zuerst entspannter “Dackeltrab” von etwa 10-12 Minuten. Wechseln Sie in Ihr gewohntes mittleres Dauerlauf tempo und horchen Sie in sich hinein: Ist heute so ein Tag an dem Sie dieses Gefühl der Stärke bei jedem Schritt verspüren? Falls ja, so probieren doch eine Tempo-Pyramide:

Schauen Sie auf die Uhr und laufen Sie einfach drauf los...
Geben Sie eine Minute lang "Gas".
Wählen Sie ein Tempo, von dem Sie den Eindruck haben,
Sie könnten es maximal 10 Minuten durchhalten. Nicht
schneller...

Sobald die Minute rum ist, nehmen Sie das Tempo wieder
heraus und traben Sie. Eine Minute lang.
Starten Sie nun wieder im gleichen flotten Tempo, wie eine
Minute zuvor und halten Sie die Geschwindigkeit für 2
Minuten. Traben Sie anschließend für 2 Minuten. Starten Sie
erneut, diesmal für die Dauer von 3 Minuten. Sie sind jetzt
an der Spitze der Pyramide angekommen. Wahrscheinlich
haben Sie jetzt etwas schwere Beine. Doch keine Bange: Die
Belastungen werden von jetzt an wieder kürzer. Traben Sie
jetzt 3 Minuten aus. Der nächste schnelle Abschnitt dauert
nur 2 Minuten. Und wenn Sie 2 Minuten ausgetrabt sind,
haben Sie nur noch 1 Minute im flotten Tempo.
Nicht überdrehen. Laufen Sie Ihre letzte Minute nicht
schneller. Bleiben Sie stur bei dem Tempo in dem Sie die
vorherigen Belastungen gelaufen sind. Geschafft!

Laufen Sie nun im gemächlichen Tempo Ihren Lauf zu
Ende. Ich empfehle mindestens 10-12 Minuten. Spüren Sie die Zufriedenheit?
Kaputt sind Sie nicht.
Aber bereits ein kleines Bißchen schneller geworden. Gut gemacht!

Wiederholen Sie nun das Spiel mit der Tempo-Pyramide etwa eine Woche später.
Und übernächste Woche machen Sie daraus ein 1-2-3-4-3-2-1. Und vielleicht 2
weitere Wochen später ein 1-2-3-4-5-4-3-2-1. Nur wenn Ihnen danach ist!
Bei Ihrem nächsten Volkslauf werden Sie die Früchte Ihres Fleisses ernten.
Darauf gebe ich Ihnen Brief und Siegel!

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

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