

10 km lauf training

10 km Lauf Training: Dein Weg zu mehr Ausdauer und Speed

10 km lauf training ist für viele Läufer ein beliebtes Ziel – weder zu kurz noch zu lang, bietet es die perfekte Mischung aus Ausdauer und Geschwindigkeit. Egal, ob du gerade erst mit dem Laufen beginnst oder deine persönliche Bestzeit verbessern möchtest, ein gezieltes Training ist der Schlüssel zum Erfolg. In diesem Artikel erfährst du, wie du dein 10 km Lauftraining optimal gestaltest, welche Trainingsmethoden besonders effektiv sind und wie du Verletzungen vermeidest.

Warum 10 km Lauftraining so beliebt ist

Der 10-km-Lauf ist für viele die erste große Herausforderung im Laufsport. Er ist anspruchsvoll genug, um deine Ausdauer zu testen, aber gleichzeitig gut machbar für Anfänger und Fortgeschrittene. Außerdem ist das 10-km-Rennen oft der Einstieg in die Welt der Wettkämpfe, was zusätzliche Motivation bietet.

Neben der körperlichen Herausforderung fördert das Training auch die mentale Stärke. Du lernst, dich über längere Zeiträume zu konzentrieren und dich nicht von Erschöpfung entmutigen zu lassen. Das macht das 10 km lauf training nicht nur zu einer sportlichen, sondern auch zu einer charakterbildenden Erfahrung.

Grundlagen des 10 km Lauftrainings

Ausdauer und Grundlagentraining

Ein solides Fundament ist die Basis für dein 10 km lauf training. Das bedeutet: Du solltest regelmäßig lange, langsame Läufe absolvieren, um deine aerobe Kapazität zu erhöhen. Diese sogenannten Grundlagenausdauerläufe sind meist im lockeren Tempo, bei dem du dich noch gut unterhalten kannst. So verbesserst du deine Fettverbrennung und trainierst dein Herz-Kreislauf-System.

Intervalltraining für mehr Geschwindigkeit

Neben der Ausdauer ist Geschwindigkeit ein entscheidender Faktor, um deine Zeit zu verbessern. Intervalltraining, bei dem du kurze, schnelle Abschnitte mit Erholungsphasen abwechselst, steigert deine anaerobe Leistungsfähigkeit

und deine Laufökonomie. Typische Intervalleinheiten könnten zum Beispiel 5 x 800 Meter in einem schnelleren Tempo mit jeweils 2 Minuten Pause sein.

Tempoläufe als Brücke zwischen Ausdauer und Speed

Tempoläufe sind längere Läufe in einem Tempo, das etwas schneller ist als dein normales Lauftempo, aber nicht so intensiv wie beim Intervalltraining. Diese Läufe helfen dir, dich an das Renntempo zu gewöhnen und deine Laktatschwelle zu erhöhen – das bedeutet, dein Körper kann länger in einem höheren Tempo laufen, ohne müde zu werden.

Trainingsplan für dein 10 km Lauftraining

Ein strukturierter Trainingsplan hilft dir, deine Fortschritte zu verfolgen und gezielt an deinen Schwächen zu arbeiten. Hier ein Beispiel für einen 8-wöchigen Plan, der sich gut für Läufer mit Grundfitness eignet:

- **Woche 1-2:** 3-4 Läufe pro Woche, darunter 1 langer Lauf (5-7 km), 1 Tempolauf (3 km) und 1-2 lockere Läufe (3-5 km)
- **Woche 3-4:** Erhöhung des langen Laufs auf 8 km, Intervalltraining mit 4 x 400 m, weiterhin Tempolauf und lockere Läufe
- **Woche 5-6:** Langer Lauf 9 km, Intervalltraining mit 5 x 800 m, Tempolauf 5 km, lockere Läufe
- **Woche 7:** Reduktion der Trainingsumfänge zur Regeneration, Fokus auf kurze, lockere Läufe
- **Woche 8:** Wettkampfwoche – nur noch kurze Läufe und Pausen vor dem Rennen

Dieser Plan kombiniert verschiedene Trainingsreize und sorgt dafür, dass dein Körper optimal vorbereitet ist.

Wichtige Tipps für dein 10 km Lauftraining

Regeneration nicht unterschätzen

Oft unterschätzt, aber essenziell: Pausen und Erholung. Dein Körper braucht Zeit, um sich von den Belastungen zu erholen und Muskeln aufzubauen.

Übertraining kann zu Verletzungen und Leistungsabfall führen. Gönn dir daher mindestens einen Ruhetag pro Woche und achte auf ausreichend Schlaf.

Richtige Ernährung unterstützt dein Training

Eine ausgewogene Ernährung liefert dir die Energie, die du für dein 10 km Lauftraining benötigst. Kohlenhydrate sind der wichtigste Treibstoff für Ausdauersportler, aber auch Proteine und gesunde Fette spielen eine Rolle. Vor dem Training solltest du eine kleine Mahlzeit mit leicht verdaulichen Kohlenhydraten zu dir nehmen, zum Beispiel eine Banane oder ein Müsliriegel.

Das richtige Equipment macht den Unterschied

Gute Laufschuhe, die zu deinem Fußtyp passen, sind entscheidend, um Verletzungen vorzubeugen und den Laufkomfort zu erhöhen. Lass dich am besten in einem Fachgeschäft beraten. Auch atmungsaktive Kleidung und gegebenenfalls eine Pulsuhr können dein Training unterstützen.

Mentale Stärke und Motivation im 10 km Lauftraining

Laufen ist nicht nur eine körperliche, sondern auch eine mentale Herausforderung. Gerade auf der letzten Runde können Selbstzweifel auftreten. Hier helfen dir mentale Techniken wie Visualisierung, positive Selbstgespräche und das Setzen kleiner Zwischenziele. Belohne dich nach jeder Trainingseinheit, um die Motivation hochzuhalten.

Gemeinsam trainieren

Trainingspartner oder Laufgruppen können die Motivation steigern und das Training abwechslungsreicher machen. Außerdem erlebst du das Training in Gesellschaft oft als weniger anstrengend und kannst von der Dynamik der Gruppe profitieren.

Verletzungsprophylaxe im 10 km Lauftraining

Um dein 10 km Lauftraining nachhaltig zu gestalten, solltest du auf deinen Körper hören und Verletzungen vermeiden. Häufige Probleme sind Überlastungen wie Schienbeinkantensyndrom, Achillessehnenreizungen oder Kniebeschwerden.

- **Aufwärmen:** Vor jedem Lauf solltest du dich 5-10 Minuten aufwärmen, zum Beispiel durch lockeres Joggen und dynamische Dehnübungen.
- **Dehnen und Mobilisieren:** Nach dem Training helfen statische Dehnübungen, die Muskulatur zu entspannen und die Flexibilität zu erhalten.
- **Krafttraining:** Ergänze dein Lauftraining mit gezieltem Krafttraining für Beine, Rumpf und Stabilität.
- **Regelmäßige Pausen:** Übertraining vermeiden und bei Schmerzen frühzeitig reagieren.

Indem du diese Punkte berücksichtigst, kannst du langfristig gesund und leistungsfähig bleiben.

10 km Lauftraining ist also weit mehr als nur Kilometer sammeln. Mit gezieltem Training, der richtigen Einstellung und einem ganzheitlichen Ansatz kannst du nicht nur deine Laufleistung steigern, sondern auch den Spaß am Laufen erhöhen. Egal, ob du deinen ersten 10-km-Lauf planst oder deine Zeit verbessern möchtest – starte jetzt mit einem durchdachten Plan und beobachte, wie du Woche für Woche stärker wirst.

Frequently Asked Questions

Wie bereite ich mich effektiv auf einen 10 km Lauf vor?

Ein effektives Training umfasst eine Kombination aus Ausdauerläufen, Intervalltraining, Tempoläufen und ausreichender Regeneration. Wichtig ist ein strukturierter Trainingsplan, der sich über mehrere Wochen erstreckt und die Laufumfänge sowie die Intensität schrittweise steigert.

Wie oft sollte ich pro Woche für einen 10 km Lauf trainieren?

Für Anfänger sind 3 bis 4 Laufeinheiten pro Woche empfehlenswert, während fortgeschrittene Läufer 4 bis 6 Mal wöchentlich trainieren können. Dabei sollte auf eine ausgewogene Mischung aus langen Läufen, Tempotraining und Ruhetagen geachtet werden.

Welche Rolle spielt das Intervalltraining beim 10 km Lauf?

Intervalltraining hilft dabei, die Schnelligkeit und Ausdauer zu verbessern. Durch wechselnde Phasen hoher Belastung und Erholung wird die anaerobe

Schwelle erhöht, was zu einer besseren Laufleistung über 10 km führt.

Wie wichtig ist die Ernährung während des Trainings für einen 10 km Lauf?

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Kohlenhydraten, Proteinen und Fetten unterstützt die Regeneration und Energieversorgung. Vor dem Lauf sollten leicht verdauliche Kohlenhydrate bevorzugt werden, um optimale Leistung zu erzielen.

Was sind die besten Aufwärmübungen vor einem 10 km Lauf?

Dynamische Aufwärmübungen wie leichtes Joggen, Kniehebelauf, Ausfallschritte und Mobilisationsübungen bereiten die Muskulatur auf die Belastung vor und reduzieren das Verletzungsrisiko.

Wie kann ich meine Lauftechnik für einen 10 km Lauf verbessern?

Eine effiziente Lauftechnik beinhaltet einen aufrechten Oberkörper, kurze Bodenkontaktzeiten, einen mittelfuß- oder Vorfußaufsatz und eine gleichmäßige Atmung. Lauf-ABC-Übungen und Videoanalysen können helfen, die Technik zu optimieren.

Wie lange dauert es, sich auf einen 10 km Lauf vorzubereiten?

Die Vorbereitung variiert je nach Fitnesslevel, liegt aber meist zwischen 6 und 12 Wochen. Ein strukturierter Trainingsplan mit allmählicher Steigerung der Laufumfänge ist entscheidend für eine erfolgreiche Vorbereitung.

Additional Resources

10 km Lauf Training: Effektive Strategien für Laufenthusiasten

10 km lauf training stellt für viele Läufer eine beliebte Distanz dar, die sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Sportler eine attraktive Herausforderung bietet. Die Vorbereitung auf einen 10 km Lauf erfordert gezielte Trainingspläne, die Ausdauer, Geschwindigkeit und Regeneration effektiv miteinander verbinden. In diesem Artikel analysieren wir die wesentlichen Aspekte eines erfolgreichen 10 km Lauftrainings, beleuchten unterschiedliche Trainingsmethoden und geben wertvolle Tipps zur Optimierung der Leistung.

Grundlagen des 10 km Lauf Trainings

Das 10 km Lauftraining ist eine anspruchsvolle Disziplin, die eine ausgewogene Mischung aus Grundlagenausdauer und Tempotraining benötigt. Anders als bei kürzeren Distanzen, bei denen vor allem Schnelligkeit im Fokus steht, erfordert die 10 km Distanz ein durchdachtes Ausdauertraining kombiniert mit Intervall- und Kraftübungen. Dabei ist die individuelle Leistungsfähigkeit entscheidend, um Überlastungen zu vermeiden und den Trainingsfortschritt kontinuierlich zu steigern.

Die Bedeutung der Grundlagenausdauer

Grundlagenausdauer bildet das Fundament für das 10 km Lauftraining. Sie verbessert die Fähigkeit des Körpers, über längere Zeiträume moderate Belastungen aufrechtzuerhalten. Läufer sollten daher mindestens zwei bis drei Wochenläufe mit moderatem Tempo in den Trainingsplan integrieren, um das Herz-Kreislauf-System zu stärken und die muskuläre Ausdauer zu erhöhen. Studien zeigen, dass eine gut entwickelte Grundlagenausdauer die Erholungszeiten verkürzt und das Verletzungsrisiko minimiert.

Intervalltraining und Tempoläufe

Zur Steigerung der Laufgeschwindigkeit und der anaeroben Kapazität sind Intervalltrainings und Tempoläufe integrale Bestandteile des 10 km Lauftrainings. Intervalltraining beinhaltet wiederholte Phasen hoher Belastung, gefolgt von Erholungsphasen. Beispielsweise können 400-Meter-Intervalle mit hoher Intensität, gefolgt von langsamen Trabpausen, die $\dot{V}O_2\text{max}$ verbessern. Tempoläufe sind längere Abschnitte mit einem Tempo knapp unter der Wettkampfgeschwindigkeit, die helfen, die Laktatschwelle zu verschieben.

Trainingsplanung für den 10 km Lauf

Eine strukturierte Trainingsplanung ist essenziell, um Fortschritte zu dokumentieren und den Körper optimal auf den Wettkampftag vorzubereiten. Dabei sollten verschiedene Trainingsarten sinnvoll kombiniert werden, um sowohl Ausdauer als auch Schnelligkeit und Regeneration zu fördern.

Trainingsphasen im Überblick

- **Vorbereitungsphase:** Fokus auf Grundlagenausdauer, lockere Läufe, Steigerung des wöchentlichen Laufumfangs.

- **Aufbauphase:** Integration von Intervallen, Tempoläufen und längeren Läufen, um die Wettkampfgeschwindigkeit zu erhöhen.
- **Wettkampfphase:** Reduktion des Trainingsumfangs, Fokus auf Erholung und kurze, intensive Einheiten zur Erhaltung der Fitness.
- **Regenerationsphase:** Nach dem Wettkampf steht die aktive Erholung im Vordergrund, um die Muskulatur zu entspannen und Verletzungen vorzubeugen.

Wöchentliche Trainingsstruktur

Für Läufer, die sich auf einen 10 km Lauf vorbereiten, empfiehlt sich eine wöchentliche Trainingsstruktur, die folgende Einheiten umfasst:

1. **1-2 lockere Dauerläufe:** Zur Förderung der Grundlagenausdauer.
2. **1 Intervalltraining:** Zur Erhöhung der maximalen Sauerstoffaufnahme.
3. **1 Tempolauf:** Um die Wettkampfgeschwindigkeit zu simulieren.
4. **1 langer Lauf:** Etwas länger als die Wettkampfdistanz, um mentale Stärke aufzubauen.
5. **Ruhetage:** Mindestens ein bis zwei Tage zur Regeneration.

Diese Struktur lässt sich je nach individuellem Leistungsniveau anpassen, um Überlastung zu vermeiden und optimale Fortschritte zu erzielen.

Technik und Ausrüstung im 10 km Lauf Training

Neben der physischen Vorbereitung spielen Technik und Ausrüstung eine wichtige Rolle beim 10 km Lauf Training. Eine effiziente Lauftechnik kann die Leistung verbessern und das Verletzungsrisiko reduzieren.

Lauftechnik verbessern

Eine ökonomische Lauftechnik zeichnet sich durch kurze Bodenkontaktzeiten, eine aufrechte Körperhaltung und eine angemessene Schrittlänge aus. Coaching oder Videos können helfen, Fehlhaltungen zu erkennen und zu korrigieren. Gerade für Anfänger ist es wichtig, nicht nur auf Geschwindigkeit zu achten,

sondern auch auf eine saubere Technik, um die Belastung auf Gelenke und Muskulatur zu minimieren.

Auswahl der richtigen Laufschuhe

Die Wahl der Laufschuhe ist ein weiterer entscheidender Faktor im 10 km Lauftraining. Schuhe sollten den individuellen Laufstil unterstützen, ausreichend Dämpfung bieten und eine stabile Passform haben. Moderne Laufschuhe mit Technologien zur Dämpfung und Stabilitätskontrolle können die Belastung auf die Gelenke reduzieren und die Laufökonomie verbessern. Es empfiehlt sich, die Schuhe regelmäßig zu wechseln, da die Dämpfung nach etwa 800 Kilometern nachlässt.

Ernährung und Regeneration im Training

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt die Leistungsfähigkeit und die Regeneration im 10 km Lauftraining. Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle für Läufer, während Proteine wichtig für die Muskelreparatur sind.

Optimale Ernährung vor und nach dem Lauf

Vor dem Training sollten leicht verdauliche Kohlenhydrate eingenommen werden, um die Glykogenspeicher zu füllen. Nach dem Training ist eine Kombination aus Kohlenhydraten und Proteinen sinnvoll, um die Regeneration zu fördern. Flüssigkeitszufuhr spielt ebenfalls eine zentrale Rolle, um Dehydration zu vermeiden, die sich negativ auf die Leistung auswirken kann.

Regenerationsmethoden

Neben ausreichendem Schlaf und aktiver Erholung sind Techniken wie Faszientraining, Dehnen und Massagen hilfreich, um Muskelverspannungen zu lösen und die Beweglichkeit zu erhalten. Insbesondere im intensiven 10 km Lauftraining kann eine gezielte Regeneration entscheidend sein, um Übertraining und Verletzungen vorzubeugen.

Vorbereitung auf den Wettkampftag

In den letzten Wochen vor dem Wettkampf liegt der Fokus darauf, die Form zu halten und gleichzeitig die Energiereserven zu maximieren. Das sogenannte Tapering, eine Reduktion des Trainingsumfangs bei gleichbleibender

Intensität, sorgt dafür, dass die Muskulatur regeneriert und der Körper ausgeruht an den Start geht.

Am Wettkampftag selbst empfiehlt es sich, eine bewährte Ernährungs- und Aufwärmroutine einzuhalten, um die optimale Leistung abrufen zu können. Mentale Vorbereitung durch Visualisierungstechniken kann zusätzlich helfen, Nervosität zu reduzieren und das Selbstvertrauen zu stärken.

10 km lauf training bietet somit eine vielseitige und effektive Möglichkeit, die persönliche Fitness zu verbessern und sportliche Ziele zu erreichen. Mit einer durchdachten Kombination aus Ausdauer, Tempo, Technik und Regeneration lässt sich die 10 Kilometer Distanz erfolgreich meistern und der Weg zu neuen Bestzeiten ebnen.

10 Km Lauf Training

10 km lauf training: Lauftraining mit System Bill Pierce, Scott Murr, Ray Moss, 2008

10 km lauf training: *Optimales Lauftraining* Herbert Steffny, 2010-09-20 Werden Sie zu Ihrem eigenen Trainer! Ob Einsteiger oder Profi – der renommierte Laufexperte Herbert Steffny vermittelt Ihnen umfassend, verständlich und aus erster Hand alles, was Sie zum Thema Laufen in Theorie und Praxis wissen müssen. Von der richtigen Technik, Erster Hilfe bei Verletzungen sowie Stretching- und Koordinationsübungen über gesunde Ernährung und Empfehlungen zum Ausgleichssport bis hin zur optimalen Wettkampfvorbereitung: Mit seinen bewährten Trainingsplänen führt der Autor seit Jahrzehnten Zigtausende von Hobbyläufern und Spitzenathleten zum Erfolg. Fundiertes Laufwissen und Insider-Know-how sowie die besten Tipps und Tricks für die Laufpraxis – ein Muss, nicht nur für Steffny-Fans!

10 km lauf training: *Laufen! : ... durchstarten und dabeibleiben - vom Einsteiger bis zum Ultraläufer* Lutz Aderhold, Stefan Weigelt, 2012 Laufen - die natürlichste Bewegungsform des Menschen ... Steigen Sie mit Elan in das Laufen ein, entwickeln Sie dabei ein gutes Körpergefühl und erweitern Sie Ihre persönliche Leistungsfähigkeit - vor allem aber: Bleiben Sie mit Spass dabei! Richtig dosiert hält Laufen jung, wirkt präventiv und hat im Alter, aber auch bei vielen chronischen Erkrankungen zahlreiche positive Effekte. * Individuelle Trainingsempfehlungen erleichtern es Ihnen, Struktur in Ihren Laufalltag zu bringen. * Zahlreiche Tipps von erfahrenen Läufern helfen, typische Fehler und Verletzungen zu vermeiden. So erreichen Sie das Ziel, das Sie sich selbst gesteckt haben: Stressabbau, Gewichtskontrolle, Gesundheit oder auch Ihr ganz persönliches tägliches Wohlfühlpensum. ... und wenn Sie das Laufen längst für sich entdeckt haben? Ob allein oder in der Gruppe, ob Genussläufer oder ambitionierter Langstreckler - profitieren Sie von der jahrelangen Erfahrung der Autoren, beide renommierte Langstreckenläufer. * Stellen Sie sich Ihr eigenes Erfolgsprogramm zusammen: bewährte Trainingspläne für kurze Langstrecken bis hin zum Ultralauf. * Neue Erkenntnisse aus Medizin und Sportwissenschaft verschaffen Ihnen den notwendigen Durchblick. * Sportpsychologie und mentale Techniken bringen Sie auf Trab. * Ernährungsempfehlungen und -tipps sorgen für den richtigen Biss bei Training und Wettkampf.

10 km lauf training: *Ironman 70.3* Hermann Aschwer, Marlies Penker, 2011

10 km lauf training: *Triathlontraining* Hermann Aschwer, 2012-01-01 Dieser Titel begleitet jeden Triathleten, ob Einsteiger, Wettkampf- oder Leistungssportler, auf einem erfolgreichen sportlichen Weg. Beginnend mit wichtigen Überlegungen für die eigene erfolgreiche Strategie, bietet das Fünf-Stufen-Modell für jede Triathlondistanz umfangreiche Anleitungen und ausführliche Trainingspläne. Das Buch umfasst u. a. folgende Themen: Erfolgreich kann im Triathlon jeder sein,

Gesundheits-Check-up und Ausdauerstest, alle Trainingsformen, u. a. Pulsmessung und Leistungsdiagnostik, Ganzjahresplanung, umfangreiche Trainingspläne in allen fünf Stufen, mentales Training, Ernährung, die richtigen Blutwerte, Stretching und Verletzungsprophylaxe, nützliche Anschriften sowie Anekdoten und fesselnde Berichte aus dem Leben eines Triathleten. Ein Beitrag von Prof. G. Kroeger zur Persönlichkeitsstruktur rundet das Trainingsbuch ab. Bei all seinen Betrachtungen und Empfehlungen geht der Autor stets von einem ganzheitlichen Ansatz aus und berücksichtigt, dass es für jeden Athleten neben dem faszinierenden Triathlon auch noch andere wichtige Dinge im Leben gibt.

10 km lauf training: Basisbuch Laufen Thomas Steffens, 2010

10 km lauf training: *Laufen - das Jahresprogramm* Jeff Galloway, 2007

10 km lauf training: Triathlontraining ab 40 Hermann Aschwer, 2011

10 km lauf training: Ausdauer und Fitness trainieren - 4 in 1 Sammelband: Lauftraining | Neuroathletik für Anfänger | Marathon laufen | Rope Skipping Fabian Wechold, 2023-02-01

Lauftraining Sie möchten mit dem Laufen durchstarten, aber statt Runner's High war bei der ersten Joggingrunde eher Hecheln angesagt? Im Park gucken Sie neidvoll auf die Athleten, die mühelos an Ihnen vorbeizuschweben scheinen? Sie wünschen sich nichts sehnlicher, als ebenfalls fit und voll im Flow Runde um Runde drehen zu können? Die tolle Nachricht: Das muss kein Traum bleiben! Denn mit der richtigen Strategie laufen Sie schon nächstes Jahr Ihren ersten Marathon und den einfachsten Weg zu diesem Ziel zeigt Ihnen nun dieser Laufratgeber. Neuroathletik für Anfänger Du hast das Gefühl, bei deinem Training nicht mehr weiter zu kommen? Dich plagen Schmerzen bei einigen Bewegungen? Deine Augen sind von der Arbeit am Monitor jeden Tag müde und trocken, deine Handgelenke durch monotone Arbeit gereizt? Dein Körper will nach einer Verletzung nicht wieder zu seiner vorigen Höchstleistung kommen? Dann ist dieses Buch genau das richtige für dich, denn das Neuroathletiktraining aktiviert Funktionen im Körper, die deinen Körper ganz neu definieren. Marathon laufen Wenn man an einen Marathon denkt, dann hat man gleich die Bilder von den großen Veranstaltungen in New York, Chicago, London oder Berlin im Kopf, bei denen mehrere Tausend Teilnehmer durch die Straßen dieser Metropolen laufen und noch mehr Zuschauer am Rand der Strecke stehen und mit Plakaten und Anfeuerungsrufen versuchen, die Läufer zu motivieren und sie bei ihrem Vorhaben zu unterstützen. Wie komme ich dahin und wie schaffe ich es überhaupt, diese unglaublich lange Strecke zu bewältigen? Rope Skipping Der eine oder andere erinnert sich bei dem Gedanken an Seilhüpfen bestimmt noch an die Schulpausen damals auf dem Pausenhof in der Grundschule. Und sicherlich schmunzeln Sie jetzt darüber. Es war als Kind ein Zeitvertreib, hat Spaß gemacht und war im wahrsten Sinne des Wortes ein Kinderspiel. Ist es das heute immer noch?

10 km lauf training: Kurze Laufgeschichten Walter Kraus, 2020-06-15 Wir sind keine Spitzensportler, wir wollen ehrlich gesagt auch nicht so trainieren und uns ausschließlich auf diese eine Sache fokussieren. Wir möchten ein bewegtes Hobby ausüben, das uns laufend motiviert und mit dem wir gesund und fit bleiben. Bis ins hohe Alter. Wir möchten in unserer eingeschränkten Freizeit nicht das Maximum aus unserem Körper herausholen, aber das Optimum mit unseren Möglichkeiten ausschöpfen. Das Laufen ist für uns die eierlegende Wollmilchsau des Sports - wir sind Dauerläufer. Wenn du dieses Buch bis zum Ende gelesen hast, dann wirst du nicht nur sehr viel über das Laufen und über Läufer gelernt haben, du wirst dich selbst auch als Läufer besser kennengelernt haben.

10 km lauf training: Running Girls Tanja Schönenborn, 2022-06-14 Effektives Lauftraining für Einsteigerinnen: Tipps und Motivation von Laufprofi Tanja Schönenborn Laufen macht glücklich, gesund und fit - wenn die Überwindung des Einstiegs geschafft ist. Aber die richtige Laufmotivation zu finden, ist im Alltag gar nicht so einfach. Tanja Schönenborn kennt die Hürden, die Laufeinsteigerinnen zu überwinden haben. Sehr persönlich teilt die Lauftrainerin in diesem Buch ihre Erfahrungen und begleitet Sie Schritt für Schritt beim Einstieg in den Sport. • Laufbuch für Einsteigerinnen mit Tipps für Trainingsplan, Zielsetzung und Integration in den Alltag • Alles über die richtige Lauftechnik, Ernährung und Yoga für Läufer • Inspirierende Laufgeschichten über

Trailcamps und wie gemeinsames Laufen das Training bereichert • Der erste Dschungel-Trail: Spannender Erfahrungsbericht über Tanjas Ultralauf auf São Tomé • Ideales Geschenk für Läuferinnen und Frauen, die es werden wollen Laufen für Körper und Geist: motivierende Laufgeschichten über den Neustart mit 34 Jahren Hätte Tanja Schönenborn noch vor wenigen Jahren jemand gesagt, dass sie einmal 250 Kilometer auf den härtesten Ultratrails der Welt laufen würde, hätte sie sicher herzlich gelacht. Als sie mit dem Lauftraining beginnt, ist sie übergewichtig, lebt ungesund und hat kaum genug Energie für den Alltag. Ihre ersten drei Kilometer joggt sie keuchend in der Dämmerung, damit sie bloß niemand sieht. Nach und nach verbessert sie ihre Lauftechnik, steigert ihre Fitness und startet 2018 als Newcomerin bei einem der schwersten Ultraläufe durch die Wüste und in 2021 schafft sie das scheinbar Unmögliche und läuft mit ihrem Lebenspartner Rafael Fuchsgruber in 17 Tagen 1.000 Kilometer durch die Wüste Namibias. Ihr bewegender Erfahrungsbericht weckt die Motivation zum Laufen und macht Mut – denn mit Mut fängt alles an!

10 km lauf training: Marathon Woman Kathrine Switzer, 2014-05-05 Kathrine Switzer blickt in ihrer inspirierenden Autobiografie auf 40 Jahre Laufgeschichte zurück. 1967 schrieb sie beim Boston Marathon Sportgeschichte: Damals waren Frauen auf der Langstrecke nicht zugelassen, doch die zwanzigjährige Publizistikstudentin meldete sich mit K. Switzer an. Als sie von der Rennleitung entdeckt wurde, wollte man sie aus dem Rennen zerren, doch ihr Freund, ein Hammerwerfer, stellte den Funktionär einfach beiseite, Kathrine Switzer lief weiter und kam ins Ziel. Die Fotos des Zwischenfalls gingen um die Welt. Der amerikanischen Laufpionierin und ihren Mitstreiterinnen und Mitstreitern ist es zu verdanken, dass der Marathon für Frauen 1984 zur olympischen Disziplin wurde. Marathon Woman ist die Geschichte einer mutigen Frau und Sportlerin, die gegen viele Vorurteile anrennen musste, nicht zuletzt gegen die Befürchtung, dass Frauen auf der Langstrecke möglicherweise die Gebärmutter herausfallen könnte. Witzig und unterhaltsam schreibt sie über engstirnige Sportfunktionäre und über männliche Mitläufer, die sie unterstützten, schützten und um Rat baten, wie sie ihre Freundinnen und Frauen zum Laufen bringen könnten. Kathrine Switzer beschreibt Schmerzen und Siege – no pain, no gain – und ihre Autobiografie ist die ultimative Ermunterung, sofort die Laufschuhe anzuziehen und loszurennen. Ihr Motto: Wann, wenn nicht jetzt? Switzers Autobiografie ist weder ein reines Frauenbuch, noch ein Buch nur für Sportler – sie beschreibt, wie sie sich von negativen Erlebnissen nicht entmutigen, sondern inspirieren ließ und gemeinsam mit Männern Revolutionäres schaffte. Ihr Buch zeigt, wie man negative Dinge in Positives umwandeln und mit harter Arbeit und einem festen Willen das Unmögliche möglich machen kann.

10 km lauf training: Running wild Rafael Fuchsgruber, Ralf Kerkeling, 2015-04-15 Vom Partykönig zum Extremläufer Als DJ und Konzertveranstalter führte Rafael Fuchsgruber ein wildes und extrem ungesundes Leben – bis er eines Tages mit Verdacht auf Herzinfarkt im Krankenhaus liegt. Danach krempelt er sein Leben um. Alkohol und Zigaretten wandern auf den Müll, und er beginnt mit Anfang Vierzig wieder zu laufen. Gerade mal drei Kilometer sind es im ersten Versuch. Heute ist er der erfolgreichste deutsche Extremläufer in den Wüsten dieser Welt. Running wild beschreibt biografisch das Leben Fuchsgrubers und seine Liebe zum Laufen. Der Ausnahmesportler nimmt den Leser mit auf seine Abenteuerläufe in die Wüsten rund um den Globus, bezieht Stellung zu Trainings- oder Equipmentfragen und gewährt Einblicke in seine Arbeit bei Konzerten mit großen Künstlern. Fuchsgruber blickt ehrlich und ungeschönt auf wilde und teilweise erschreckende Zeiten in seinem abwechslungsreichen Leben zurück. Der Journalist Ralf Kerkeling begleitet Rafael Fuchsgruber und seine Läufer-Karriere seit einigen Jahren für diverse Laufmagazine. Zusammen beschreiben die beiden seinen Weg von Rock 'n' Roll, Alkohol und vielen Partys hin zum Extremläufer.

10 km lauf training: Wer die Wahl hat, liebt die Qual Rafael Fuchsgruber, Tanja Schönenborn, 2019-12-03 Rafael Fuchsgruber läuft wieder! Extrem, ehrlich, emotional: So kennen wir Rafael Fuchsgruber aus Running Wild. Doch auf seinem langen Weg zum Extremläufer ist seit dem viel passiert und die Erlebnisse aus 57 Jahren Fuchsgruber wurden noch längst nicht alle erzählt. Den

weltweit erfolgreichsten Wüstenläufer seiner Altersklasse hält so schnell nichts vom Laufen ab. Selbst eine Knie-OP lässt er hinter sich und feiert sein Comeback bei The Track in Australien, dem härtesten Selbstversorgerrennen der Welt. Dabei frönt er dem Laufsport nicht mehr allein: Lebensgefährtin Tanja bringt frischen Wind in Fuchsgrubers Geschichte und erzählt vom Leben als (Lauf-)Paar. Wer die Wahl hat, liebt die Qual knüpft damit direkt an Running Wild an – mit ebenso leidenschaftlichen Themen und gewohnt harter Sprache, Ironie und Herzlichkeit. • Atemberaubende Fotos von spektakulären Rennen • Persönliche Erlebnisse und Gedanken zum Laufen, Leben und Lieben • Tipps zu Lauf-Equipment und Strategien für die härtesten Läufe • Unterhaltsame Sportlerbiografie und hilfreicher Laufratgeber • Ideales Geschenk für Sportler und Motivationssuchende Vom Wettbewerbsläufer zum Laufmentor Aus sich selbst Höchstleistungen heraus zu kitzeln reicht dem Extremsportler längst nicht mehr. Als Laufcoach gibt er Lauftraining für Anfänger und begleitet Rookies auf ihrem Weg zum Ziel. Sein Little Desert Runners Club (LDRC) ist zur festen Institution für Ultraläufer geworden. Auch ihre Geschichten und Träume werden in diesem Laufbuch sehr persönlich und greifbar erzählt. So entsteht ein einzigartige Buch für Läufer und alle, die das Leben lieben!

10 km lauf training: Simply Running Sandra Mastropietro, Sebastian Hallmann, 2021-04-26 Jeder Mensch ist ein geborener Läufer! Dieses Trainingsbuch vermittelt die pure Freude am Laufsport Ein regelmäßiges Lauftraining passt nicht in Ihren Arbeitstag oder lässt sich nicht mit der Familie unter einen Hut bringen? Sandra Mastropietro und Sebastian Hallmann beweisen Ihnen das Gegenteil! Die Autoren vereinen in Simply Running alltagstaugliches Training mit Wissen aus dem Profisport und zeigen, dass auch beim Laufen viele Wege zum (Trainings-)Ziel führen. • Viele Lauftipps für Anfänger und Fortgeschrittene, motivierend und inspirierend • Joggen im Alltag und mit Familie: Tipps zur Planung und zum Laufen mit Kindern, Partner oder Trainingsgruppe • Viele laufspezifische Übungen, Ernährungstipps und -rezepte • Dezierte Trainingspläne für von der 10-Kilometer-Distanz bis zum Marathon für Einsteiger und Fortgeschrittene Lauftraining vs. Alltag – Mit Spaß und der richtigen Planung zum Ziel Wie viel Training ist gesund? Warum macht langsames Laufen schneller? Und was taugt als Ausgleichssport? Alle Fragen rund um die wichtigsten Läuferthemen beantwortet das Autorenduo leicht verständlich und ohne unnötigen Fachjargon. Von der Auswahl der richtigen Ausrüstung über die Vermeidung von Sportverletzungen bis hin zur gesunden Ernährung für Läufer kommt kein Thema zu kurz. Alle vorgestellten Übungen sind auf ihre Alltagstauglichkeit getestet und lassen sich problemlos ins Familienleben integrieren. Ganz gleich, ob Sie gerade anfangen zu joggen, für den ersten Halbmarathon trainieren oder bereits versierter Langstreckenläufer sind – mit diesem Buch holen Sie das Beste aus Ihrem Lauftraining heraus!

10 km lauf training: Du kannst, wenn du willst Rafael Fuchsgruber, Antje Wensel, 2018-03-19 Ein schwerer Weg zum Ultra-Marathon Die Ärzte empfahlen ihr Aquajogging statt Marathon-Training. Doch die Diagnose Lipödem war für Antje Wensel kein Grund, die Laufschuhe in die Ecke zu werfen – ganz im Gegenteil! Marathon laufen stand weiterhin auf dem Plan: Trotz krankheitsbedingter Zunahme von Unterhautfettgewebe an Armen, Beinen, Hüften und Knien trainierte sie weiter für eines der härtesten Ultrarennen: das Sahara Desert Race 2017, 250 Kilometer durch die Wüste Namibias. Ihr fester Wille wurde belohnt: Obwohl sie eigentlich zu schwer war, finisht Antje Wensel dieses ultralange Rennen in einer der heißesten Wüsten der Welt in den Top 10! Gleich darauf entschloss sie sich, am Gobi March 2018 teilzunehmen. Marathonvorbereitung mit Handicap Machen ist so ähnlich wie wollen – nur effektiver. Nach diesem Leitsatz organisiert Antje Wensel ihr Lauftraining und ihren Kampf gegen die Krankheit Lipödem (und die Krankenkassen). Laufen, essen, schlafen. Am Ende der Vorbereitung für das Sahara Desert Race ist sie 20 Stunden pro Woche laufend und marschierend unterwegs. • Starke Story einer starken Frau, die das Laufen liebt • Für Läufer, die wissen wollen, wie man sich selbst Mut macht und Krisen bewältigt • Co-Autor Rafael Fuchsgruber ist Autor der beiden erfolgreichen Laufbücher Running wild und Passion Laufen Du kannst wenn du willst ist Antje Wensels (Läufer)-Biografie. Es ist die Geschichte einer Frau, die das Laufen liebt und die sich von Rückschlägen und Handicaps

nicht unterkriegen lässt. Ganz fokussiert konzentriert sie sich auf das, was sie erreichen will. Mit dieser Leistung und mit ihrer Art ist sie allen Läufern ein Vorbild!

10 km lauf training: Das Runner's World Laufbuch für Marathon und Halbmarathon

Jennifer Van Allen, Bart Yasso, Amby Burfoot, Pamela Nisevich Bede, 2017-02-27 Erfolgreich finishen! Ob erstes oder schnellstes Rennen, wie auch immer das eigene Ziel lautet: „Das Runner's World Laufbuch für Marathon und Halbmarathon“ liefert alles Wissen, um voller Power über die Ziellinie zu laufen. Denn mit dem besten Know-how von Runner's World begleitet dieses Buch jeden Läufer Schritt für Schritt vom Training bis zum Wettkampf. Trainingspläne, Ausdauer- und Tempotraining, Ernährungstipps, Verletzungsprophylaxe – so finisht man erfolgreich.

10 km lauf training: Das neue große Runner's-World-Buch vom Laufen Martin Grüning, Urs Weber, 2012

10 km lauf training: Triathlon: Training ab 40 Hermann Aschwer, 2017-04-24 Dieses Buch vermittelt direkt umsetzbare Trainingspläne für Einsteiger und Fortgeschrittene ab 40 Jahren, die an Mittel- und Langdistanzen teilnehmen möchten. Beginnend mit der Planung und Umsetzung des gesamten Schwimm-, Rad- und Lauftrainings begleitet Triathlontraining ab 40 sämtliche Leistungsstufen bis zum großen Tag X. Alle Fragen zu Trainingscamps, Leistungsdiagnostik, Übertraining und Regeneration werden professionell beantwortet.

10 km lauf training: Marathon für Anfänger: Mit der optimalen Vorbereitung und einem individuell gestalteten Lauftraining zum erfolgreichen Marathonlauf - inkl. wertvoller Tipps rund um die Themen Ernährung, Ausrüstung und Laufen Martin Jung, 2021-01-14 Wenn man an einen Marathon denkt, dann hat man gleich die Bilder von den großen Veranstaltungen in New York, Chicago, London oder Berlin im Kopf, bei denen mehrere Tausend Teilnehmer durch die Straßen dieser Metropolen laufen und noch mehr Zuschauer am Rand der Strecke stehen und mit Plakaten und Anfeuerungsrufen versuchen, die Läufer zu motivieren und sie bei ihrem Vorhaben zu unterstützen. Was muss das für ein Gefühl sein, Teil dieser Läufer zu sein und von den Zuschauern lautstark angefeuert zu werden? Wie komme ich dahin und wie schaffe ich es überhaupt, diese unglaublich lange Strecke zu bewältigen? Das Wichtigste wird sein, Ihnen den Spaß und die Freude am Laufen zu vermitteln. Denn die Lust am Laufen und die Leichtigkeit, die Sie dabei verspüren, werden für Sie während des Trainings der Antrieb sein, auch bei schlechtem Wetter die Schuhe zu schnüren und loszulaufen. Also, auf geht's. Laufen Sie los und schweben Sie über den Asphalt! Das erwartet Sie: -Warum wir einen Marathon laufen -Die richtige Vorbereitung -Das optimale Training -Die wichtigste Ausrüstung -Der langersehnte Wettkampf -Das abschließende Rennen -und vieles mehr ...

Related to 10 km lauf training

Can I now purchase the extended ESU for Win 10? If so, where? Can I now purchase the extended ESU for Win 10, for individuals? If so, where? Thanks. You only get 1 year - it is debatable if ESU would really add any significant benefit for

Turn Windows Features On or Off in Windows 10 | Tutorials How to Turn Windows Features On or Off in Windows 10 Some programs and features included with Windows, such as Internet Information Services, must be turned on

Install or Uninstall Microsoft WordPad in Windows 10 Starting with Windows 10 build 18980, Microsoft converted WordPad into an Option Feature for you to uninstall or reinstall to save disk space if needed. This tutorial will

Update to Latest Version of Windows 10 using Update Assistant 5 If there is a newer version (ex: 2004) of Windows 10 available than the version you are currently running, click/tap on the Update Now button. (see screenshot below) If you

Download Windows 10 ISO File | Tutorials - Ten Forums This tutorial will show you how to download an official Windows 10 ISO file from Microsoft directly or by using the Media Creation Tool

Set up Face for Windows Hello in Windows 10 | Tutorials How to Set Up Windows Hello Face

Recognition in Windows 10 Windows Hello is a more personal, more secure way to get instant access to your Windows 10 devices using

Enable or Disable Windows Security in Windows 10 | Tutorials 01 Nov 2022 How to Enable or Disable Windows Security in Windows 10 The Windows Security app is a client interface on Windows 10 version 1703 and later that makes it is easier for you to

Create Bootable USB Flash Drive to Install Windows 10 This tutorial will show you how to create a bootable USB flash drive that can be used to install Windows 10 with UEFI or Legacy BIOS

How to Backup and Restore Quick Access Pinned Folders in How to Backup and Restore Quick Access Pinned Folders in Windows 10 The Quick access page in File Explorer is the shortest route to files you've been working on and

How to Turn On or Off Microsoft Defender Firewall in Windows 10 How to Turn On or Off Microsoft Defender Firewall in Windows 10 Starting with Windows 10 build 16193, Windows Firewall has been renamed to Windows Defender Firewall,

Can I now purchase the extended ESU for Win 10? If so, where? Can I now purchase the extended ESU for Win 10, for individuals? If so, where? Thanks. You only get 1 year - it is debatable if ESU would really add any significant benefit for

Turn Windows Features On or Off in Windows 10 | Tutorials How to Turn Windows Features On or Off in Windows 10 Some programs and features included with Windows, such as Internet Information Services, must be turned on

Install or Uninstall Microsoft WordPad in Windows 10 Starting with Windows 10 build 18980, Microsoft converted WordPad into an Option Feature for you to uninstall or reinstall to save disk space if needed. This tutorial will

Update to Latest Version of Windows 10 using Update Assistant 5 If there is a newer version (ex: 2004) of Windows 10 available than the version you are currently running, click/tap on the Update Now button. (see screenshot below) If you

Download Windows 10 ISO File | Tutorials - Ten Forums This tutorial will show you how to download an official Windows 10 ISO file from Microsoft directly or by using the Media Creation Tool

Set up Face for Windows Hello in Windows 10 | Tutorials How to Set Up Windows Hello Face Recognition in Windows 10 Windows Hello is a more personal, more secure way to get instant access to your Windows 10 devices using

Enable or Disable Windows Security in Windows 10 | Tutorials 01 Nov 2022 How to Enable or Disable Windows Security in Windows 10 The Windows Security app is a client interface on Windows 10 version 1703 and later that makes it is easier for you to

Create Bootable USB Flash Drive to Install Windows 10 This tutorial will show you how to create a bootable USB flash drive that can be used to install Windows 10 with UEFI or Legacy BIOS

How to Backup and Restore Quick Access Pinned Folders in How to Backup and Restore Quick Access Pinned Folders in Windows 10 The Quick access page in File Explorer is the shortest route to files you've been working on and

How to Turn On or Off Microsoft Defender Firewall in Windows 10 How to Turn On or Off Microsoft Defender Firewall in Windows 10 Starting with Windows 10 build 16193, Windows Firewall has been renamed to Windows Defender Firewall,

Related to 10 km lauf training

10 Kilometer unter 55 Minuten: Unser Trainingsplan der Woche (2don MSN) Du bist schon 10 km unter einer Stunde gelaufen? Verbessere dich mit unserem neuen Trainingsplan der Woche auf 55 Minuten

10 Kilometer unter 55 Minuten: Unser Trainingsplan der Woche (2don MSN) Du bist schon 10 km unter einer Stunde gelaufen? Verbessere dich mit unserem neuen Trainingsplan der Woche auf 55 Minuten

Related Articles

- [lewis dot structure practice worksheet](#)
- [the bamboo dancers filipino literary classics nvm gonzalez](#)
- [free german language course in germany](#)

[Back to Home](#)