



Das Training

Heute bekommt ihr von mir die letzten gutgemeinten Hinweise, dann geht es richtig los! Bitte nicht verkehrt verstehen. Ich bin Realist genug, um zu wissen, dass ihr einfach nur laufen wollt und dann komme ich mit all dem theoretischem „Kram“ und plötzlich wird eine Wissenschaft daraus! **Bitte macht euch nicht verrückt!** Was ich euch vermitteln wollte, ist lediglich Basiswissen, an das man sich ab und zu erinnern sollte, wenn die „Säge klemmt“ und man nicht weiß warum! Entnehmt euch das, was ihr für richtig und nützlich haltet und lauft los. Es geht um Spaß und Freude!

Vorab aber bitte noch folgende Hinweise, die ich für sehr wichtig halte:

- Sollte sich nach einer Trainingseinheit der sogenannte **Muskelkater** bemerkbar machen, dann habt ihr zu schnell und zu viel belastet. Muss aber nach 3 Tagen wieder weg sein, sonst besteht der Verdacht auf eine muskuläre Verletzung und man sollte zum Arzt!
 - Sollten sich nach einer Trainingseinheit **Gliederschmerzen** einstellen, dann ist das normal. Der Bewegungsapparat muss sich auf die neue Belastung einstellen. Sollte aber auch nach 3 Tagen weg sein.
 - Solltet ihr in **Atemnot** kommen, sofort Tempo raus und ausruhen! Pause!
- Also ganz langsam steigern! 2 Trainingseinheiten pro Woche sind zu Beginn ausreichend. Dazwischen an den trainingsfreien Tagen regenerieren mit den Übungen aus Mobilität und Stabilität oder spazieren gehen, Radfahren, schwimmen!

Jetzt geht es richtig los!

Wir suchen uns eine geeignete Laufstrecke (Länge mind.1 km / max. 3km).

Ich empfehle euch dazu die vom Marathonverein gekennzeichneten Strecken am Großen Teich / Stadtwald in Altenburg (ihr könnt aber auch jede andere Strecke dazu benutzen).

-Die Schell- Runde ist 1x um den Teich und 1,6 km lang und hat den Vorteil, dass sie komplett beleuchtet ist.

-Die Herz-Runde ist die Teichrunde, erweitert um eine Zusatzrunde über den Märchenbrunnen und ist 2,7 km lang.

Nähere Infos zu den Strecken findet ihr auch über www.skatstadtmarathon.de / running!

Wir beginnen damit, dass wir in einem Intervall zwischen Gehen und ganz langsamen Laufen versuchen, zunächst die 1,6 km zu absolvieren.

Nach Gefühl sollten die Längen der Intervalle selbst bestimmt werden, mit dem Ziel, dass nach einigen Einheiten diese Runde am Stück ganz langsam gelaufen werden kann. Eine zeitliche Vorgabe gibt es dabei nicht. Wir haben Zeit!

Betonung liegt auf ganz langsam! Das ist ein ganz klein wenig schneller als straffes Gehen!

Wer die Schell-Runde geschafft hat, erweitert auf die Herz-Runde nach dem gleichen Grundprinzip: Intervall- gehen-laufen.... Gehintervalle verkürzen...Laufintervalle verlängern, bis man in der Lage ist auch die 2,7 km Runde am Stück ganz langsam zu laufen.

Der echte Laufeinsteiger wird dazu 2-3 Monate benötigen.

Der Schlüssel zum Erfolg liegt im ganz langsamen Beginn und behutsamer Steigerung, damit sich der ganze Körper ohne Schaden zu nehmen an die neue Herausforderung gewöhnen kann!

Ich schicke euch heute auch gleich noch den Grundaufbau des ersten Trainingsmoduls mit.

Das Grundprinzip ist leicht zu verstehen und dadurch sicherlich auch leicht individuell an den persönlichen Leistungsstand anpassbar. Wenn alle in der Lage sind, die Herz-Runde am Stück ganz langsam zu laufen, werden wir uns dann dem zweiten Modul zuwenden und ich hoffe, dass wir bis dahin auch in der Gruppe trainieren können!

Auf geht's...habt Spaß und vergesst bitte nicht die ständigen Rückmeldungen an mich, nicht wegen der Kontrolle, nein, die gibt es nicht! **Ihr macht es ja für euch!** Ich möchte lediglich dabei sein! 😊