



**WORKSHOP:**  
**LAUFEN, WIE**  
**DIE PROFIS**

**Corporate Run**

## Workshop: Laufen, wie die Profis

Jeder Mensch läuft anders. Dies hat zum einen mit dem jeweils individuellen Körperbau zu tun. Zum anderen spielen mitunter Einflüsse wie Trainingszustand, läuferische Ausbildung, muskuläre Faktoren u.v.m. mit in das Erscheinungsbild und die Leistungsfähigkeit des Läufers mit ein.

Folgende Tipps sollen helfen langfristig eine gesunde und natürliche Lauftechnik zu entwickeln und langfristig ohne Überlastung die Leistung zu steigern:

### Die optimale Lauftechnik

	Schlechte Technik	Gute Technik
<b>Kopf</b>	Vor dem Schwerelot	Auf der Wirbelsäule
<b>Arme</b>	Vor dem Körper, weit neben dem Körper	Nah & parallel zum Körper
<b>Ellenbogen</b>	>90°, Ellenbogen gestreckt	<90°-Winkel, spitz, Läuferdreieck
<b>Rumpf</b>	Vorgeneigt, überstreckt	Aufrecht
<b>Wirbelsäule</b>	Rundrücken, „Hohlkreuz“	gerade - Lendenwirbelsäule
<b>Becken</b>	Verkippt seitlich	Stabil
<b>Hüftstreckung</b>	Schlecht, „Läufer sitzt“	Gut, Bein nach hinten strecken, effektiver Vortrieb
<b>Kniehub</b>	Kaum	Leicht hoch-/vorziehen
<b>Unterschenkel</b>	Vorschwung	Rückschwung
<b>Fußaufsatz</b>	Spitz auf der Ferse	Flach, leicht Vorderfußbelastung
<b>Schrittlänge</b>	Zu lang, kurz nach vorne	Eher kürzer auftreten, dafür länger nach hinten ziehen

## Allgemeine Tipps

<b>Methode der Belastung</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervallartige Läufe – <b>Beginn mit 30-40s Belastungszeit und 1min Geh-Pause (30 min)</b></li></ul>
<b>Lauf-Anfänger (1-2x/ Woche)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Auf Technik achten</b></li><li>• <b>Alle 1-2 Wochen Belastungszeit steigern (30, 50, 70s...)</b></li></ul>
bei Fortgeschrittenen: zusätzlich zum bestehenden Training 1-2x/ Woche	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Nach 2-4 Wochen: Pausenzeiten reduzieren</b></li><li>• <b>Nach 3-4 Wochen Trainingsvolumen erhöhen (von 2x 30 min auf 2x 35 min + 1x Ropeskipping 10x 1 min) und bei den Trainingseinheiten vermehrt in den Dauerlauf übergehen</b></li><li>• <b>Intensität (bspw. Geschwindigkeit): zunächst leichtmittel, später progressiv steigern</b></li><li>• <b>Alternativ: Rope-Skipping (10-15x 1 min, 40s Pause) – am besten barfuß auf ebenem Rasen</b></li></ul>
<b>Laufschuh</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Barfuß (zu Beginn 5x 2min auf ebenem Rasenplatz)</li><li>• Schuh mit möglichst viel Freiheitsgraden (bspw. Barfuß-Schuhe) – doch Vorsicht: zu Beginn nicht länger als 10 min tragen – dann Woche für Woche steigern</li><li>• Laufschuh mit nicht zu vielen „Hilfen“ (Pronationsstütze, Curved)</li></ul>

**Ziele: Aufbau einer „schönen, dynamischen Technik“, Motivation, keine Überlastung**

**Periodisierung** (Aufbau der Trainingseinheiten über verschiedene Trainingszyklen hinweg)

*Anfängern* empfiehlt sich aufgrund der Motivation, der Belastbarkeit, der Leistungsfähigkeit, der Technik etc. *zunächst mit der Intervallmethode* zu beginnen. Das heißt bspw. 1 min laufen – 1min gehen. Die Pausenlänge kann so lange dauern bis der Puls wieder bei etwa 120 bis 130 Schlägen/ min liegt. Nach und nach sollen die Belastungsintervalle erhöht werden und die Regenerationsphasen verkürzt werden, sodass die Belastbarkeit erhöht wird (für Fortgeschrittene eignet sich diese Methode zur Erhöhung der Belastungsverträglichkeit höherer Intensitäten, d.h. 1 min schnell laufen, 2 min langsamer – mit zielgerichteten Intensitäten) . Hierunter sollte

## Workshop: Laufen, wie die Profis

die Technik nicht leiden. Ziel sollte sein, nach einem gewissen Trainingszeitraum die *Dauermethode* anwenden zu können. D.h. über eine bestimmte Zeit hinweg zu laufen (bspw. 30 min, 40 min, etc.). Diese schult – je nach Intensität - vermehrt die Grundlagenausdauer 1. Auf weitere Methoden (wechselhafte Dauermethode, Crescendoläufe, Wiederholungsmethode, Fahrtspiel) soll hier im Rahmen der Zsfsg. nicht eingegangen werden. Die Intensität des Trainings lässt sich anhand von verschiedenen Parametern steuern (Anfänger: Herzfrequenz, Atmung, usw., Fortgeschrittene: Blutparameter (CK, Laktat, Ammoniak), Atemgase (maximale O<sub>2</sub>-Aufnahme) → Schwellen, anhand derer sich die Belastung (HF, Geschwindigkeit, Widerstand) für die jeweilige Methode berechnet) und mit entsprechenden Zielen Trainingsmethoden anwenden. Zwischen den Trainingseinheiten empfiehlt sich eine Erholung von ca. 1-2 Tagen.

### Ablauf einer Trainingseinheit (bei 2 Trainings)

---

- 1) **Leichtes Warm-up** durch lockeres Einlaufen oder besser: Lauf-ABC (5-10 min, s. S.2)
  - 2) evtl. leichtes **Dynamisches Dehnen** (nicht maximal!!! nur leicht andeuten) 2-5 min
  - 3) **Stabilisationsübungen** (5-10 min, s. S.2)
  - 4) **Lauftraining** (s.o.) – je nach Methode 30-60 min und mehr
  - 5) Stretching
- 

Der Aufbau der einzelnen Trainingseinheit gestaltet sich u.a. auch nach der Häufigkeit der Trainingseinheiten pro Woche. Laufkraftübungen können zusätzlich an anderen Trainingstagen eingebaut werden (statt Laufen, d.h. bspw. 2x Ausdauer, 1x Kraft, etc.).

### Lauf-ABC

---

Ballerina (Zehenlauf)

Hackenlauf

Außenkantenlauf

Innenkantenlauf

Stechschritt

Storchenlauf

Fußgelenksarbeit

Skippings

Käsekästchen

Anfersen

Bunny-hops

Zappelphilipp (Seitwärtslauf – evtl. mit Fußüberkreuzen)

Prellhopper (Hopperlauf)

Skaterlauf

Lange Sprünge

---



## **Stabilisations-/ Kräftigungsübungen**

---

Einbeinstand (2x 30sec pro Bein)

Kniebeuge (tief – 2 x 15)

Zehen- & Hackenstand

Ausfallschritte (2 x 10)

Positionswechsel im Einbeinstand (2 x 30 sec pro Bein)

Plank/ Unterarmstütz vorne (maximale Haltezeit)

Plank seitlich (maximale Haltezeit)

---

## **Laufkraft-Übungen**

---

Step-ups an der Parkbank (2 x 10 pro Bein)

Sprünge auf die Bordsteinkante (vw, rw, seitwärts) (2x 10)

Seitstützhampelmann (2 x 10)

Strecksprünge (2x 10)

Liegestütze an der Bank (2 x 10)

Bridging

---

## Trainingstagebuch

Tag	Datum	Gewicht	Ruhepuls/ HF- Variabilität	Schlafdauer	Trainingsinhalt/ Ort/ Befinden	Wetter	Umfang (km)	Dauer (min)
Mo								
Di								
Mi								
Do								
Fr								
Sa								
So								
Notizen							<b>Σ</b>	<b>Σ</b>

