



## FIT IN DEN ALSTERLAUF FÜR SPORTLICHE ANFÄNGER

### Bitte lesen Sie sich zunächst folgende Informationen durch:

- Dieser Trainingsplan umfasst den direkten Vorbereitungszeitraum von 10 Wochen vor dem Alsterlauf.
- Dieser Plan bietet Ihnen die Möglichkeit, erstmals einen 10Km-Lauf in Angriff zu nehmen. Sollten Sie bereits über ein wenig Lauferfahrung oder einen guten allgemeinen Fitnesszustand verfügen, können Sie alternativ den Trainingsplan für eine Zielzeit von unter 60 Minuten ausprobieren.
- Von Vorteil ist es natürlich, wenn Sie unsere Vorbereitungsprogramme "Fit durch den Winter" und "Fit durch den Frühling" absolviert haben. Als sportlicher Anfänger können Sie aber auch innerhalb dieser 10 Wochen die notwendigen Grundlagen für eine erfolgreiche Teilnahme am Alsterlauf legen.
- Machen Sie sich nicht gleich ein schlechtes Gewissen, wenn Sie eine Trainingseinheit ausfallen lassen, zu viele sollten es aber auch nicht sein.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, machen Sie auch ruhig einmal Crosstraining, d.h. Ausgleichssport in anderen Sportarten (z.B. Schwimmen, Rad fahren, Inline-Skaten).
- Die Wahl der Trainingstage ist lediglich ein Vorschlag. Sie sollten aber den Grundsatz beachten, dass ein Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten eingelegt wird. Nach dem für Sie anstrengendsten Tag sollten zwei Pausentage einkalkuliert werden.

### Zu unseren Begriffen:

**Dauerlauf:** Dies ist das Haupttrainingsmittel. Sie sollten sich während des Laufes nie überanstrengt fühlen. Eine Unterhaltung sollte möglich sein und eine leichte, wohlige-frische Erschöpfung am Ende rundet die richtige Tempowahl ab. Nach einigen Wochen sollten Sie bei diesem Tempo nach 15-20 Min. das Gefühl haben, ewig so weiterlaufen zu können.  
(DL)

**Genusslauf:** Diese Lauform soll einen Genuss darstellen. Ganz locker schweben Sie sanft über die Strecke. Diese Läufe sind sehr langsam und dienen unter anderem der aktiven Erholung an Tagen nach anstrengenden Trainingseinheiten. Auch wenn Sie schneller laufen können, bremsen Sie sich bitte. Diese Läufe sind nie sehr lang und bleiben immer unter 60 Min.  
(GL)

**Flotter Dauerlauf:** Dieser Dauerlauf geht nur über relativ kurze Strecken. Sie fühlen sich nach den Läufen ziemlich erschöpft, erholen sich aber nach kurzer Pause bereits wieder.  
(FDL)

**Steigerungen:** Steigerungsläufe sind Läufe über ca. 80m, bei denen das Tempo über die gesamte Distanz von ganz langsam bis ganz schnell stetig gesteigert wird. Suchen Sie sich für diese Läufe bitte einen festen und ebenen Untergrund aus.  
(STG)



## **FIT IN DEN ALSTERLAUF FÜR SPORTLICHE ANFÄNGER**

- Gymnastik:** (GYM) Mit Gymnastik sind hier Dehnübungen gemeint, die als Standardprogramm in jede Trainingseinheit gehören. Die wichtigsten Übungen entnehmen Sie bitte unseren Tipps zum Dehnen
- Kräftigung:** (KFT) Kräftigungsübungen werden in erster Linie zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, des Halteapparates in das Training eingebaut. Auch hier entnehmen Sie bitte die wichtigsten Grundübungen unseren Tipps zum Kräftigen.
- Trabpause:** (TP) Bei Wiederholungen schnellerer Läufe wird häufig eine Trabpause zur Erholung eingesetzt. Man bleibt in Bewegung und erholt sich dennoch. Das Tempo ist sehr langsam, fast schon schleichend.

Die Frage lautet jetzt: erst anmelden, damit man genügend Motivation aufbringt, oder zunächst mit dem Training beginnen, um zu sehen, wie es im sich so läuft? Diese Entscheidung nimmt Ihnen keiner ab. Wir halten Ihnen in jedem Fall einen Platz frei, egal, wann Sie sich letztendlich für einen Start entscheiden.

Denken Sie in der warmen Jahreszeit bitte daran, vor und nach dem Training ausreichend zu trinken, wobei sich hella-Mineralwasser und hella-Schorlen als ideale Durstlöscher anbieten, Laufen Sie nicht in der größten Hitze, wenn Sie dies nicht gewohnt sind!

Viel Spaß beim Training und viel Erfolg beim Alsterlauf wünscht Ihnen das Team vom hella-Laufcup. Schreiben Sie uns auch gern eine Email mit Ihren Erfahrungen beim Laufen. Über einen Kommentar zum Training mit diesem Plan würden wir uns ebenfalls freuen.

Ihr hella-Laufcup-Team



## FIT IN DEN ALSTERLAUF FÜR SPORTLICHE ANFÄNGER

### Der sportliche Anfänger

(Ziel: Ankommen in 60-80min)

Die Spanne für die zu erwartende Zielzeit ist deshalb so groß, weil hier keine Angaben über das Lauftempo während des Trainings vorgegeben werden.

#### 1. Woche (KW 27)

Di.: 05.07. 15' DL, GYM, KFT  
Do.: 07.07. 15' DL, GYM  
So.: 10.07. 20' GL, 2 STG, GYM

#### 2. Woche (KW 28)

Di.: 12.07. 15' DL, GYM, KFT  
Do.: 14.07. 20' DL, 2 STG, GYM  
So.: 17.07. 20' DL, 2 STG, GYM

#### 3. Woche (KW 29)

Di.: 19.07. 20' DL, 3 STG, GYM  
Do.: 21.07. 20' DL, 3 STG, GYM, KFT  
So.: 24.07. 30' GL, 3 STG, GYM

#### 4. Woche (KW 30)

Di.: 26.07. 25' DL, 2 STG, GYM  
Do.: 28.07. 25' DL, 2 STG, GYM, KFT  
So.: 31.07. 35' DL, 2 STG, GYM

#### 5. Woche (KW 31)

Di.: 02.08. 25' DL, 3 STG, GYM, KFT  
Do.: 04.08. 25' DL – 5' FDL, GYM  
So.: 07.08. 40' GL, 3 STG, GYM

#### 6. Woche (KW 32)

Di.: 09.08. 30' DL, 3 STG, GYM, KFT  
Do.: 11.08. 25' DL – 5' FDL - 5' GL, 2 STG, GYM  
So.: 14.08. 45' DL, 3 STG, GYM

#### 7. Woche (KW 33)

Di.: 16.08. 35' DL, 3 STG, GYM, KFT  
Mi.: 17.08. 2 Runden (6km) beim hella Inseleparklauf #4 als Testlauf, was schon geht!  
So.: 21.08. 60' DL, 3 STG, GYM

#### 8. Woche (KW 34)

Di.: 23.08. 30' DL, 3 STG, GYM, KFT  
Do.: 25.08. 15' DL – 2x5' FDL (3' TP) – 10' GL, GYM  
So.: 28.08. 50' DL, 3 STG, GYM

#### 9. Woche (KW 35)

Di.: 30.08. 35' DL, 4 STG, GYM, KFT  
Do.: 01.09. 20' DL – 3x5' FDL (3' TP) – 10' GL, 3 STG, GYM  
So.: 04.09. 60' GL, 3 STG, GYM

#### 10. Woche (KW 36)

Di.: 06.09. 30' DL, 3x5' FDL (3' TP), GYM  
Do.: 08.09. 30' DL, 3 STG, GYM  
So.: 11.09. BARMER GEK Alsterlauf!!

Herzlichen Glückwunsch!! Sie sind gesund über die 10 Km gekommen und haben Ihr persönliches Ziel erreicht. Genießen Sie im Anschluss die leckere Zielverpflegung mit der reichhaltigen Getränkeauswahl von hella-Mineralwasser und hella-Schorlen. Wir gratulieren Ihnen zur erfolgreichen Teilnahme und wünschen Sie uns auch im kommenden Jahr als Gast beim BARMER GEK Alsterlauf.