

Von 0 auf 5: Fit für Ihr Laufdebüt beim Businessrun in Wels

„Ich möchte endlich an einer Laufveranstaltung teilnehmen.“ Diesen Ausspruch hört man häufiger, da immer mehr dieses Ziel anstreben. Mit dem Trainingsplan „Von 0 auf 5“ zeigen wir Ihnen, wie Sie sich in zehn Wochen optimal auf den Welser TroGroup Businessrun, presented by INTERSPORT & BAUHAUS, vorbereiten können.

Das durchaus machbare Ziel ist es, laufend die Businessrun-Distanz von fünf Kilometern zurückzulegen. Viele Tipps und ein konkretes Programm machen Sie in zehn Wochen fit für die völlig flache und sehr leichte Welser Strecke (wie geschaffen für den ersten 5-km-Versuch), mit Start und Ziel bei der Messehalle 21. Gerade bei diesem Event geht es nicht ums Tempo, sondern vielmehr um das Bewältigen der Distanz, um zusammen mit Arbeitskollegen und Freunden einen schönen Sporttag zu erleben. Wenn Sie am Ende dieses Programmes die Strecke in rund 35 bis 40 Minuten bewältigen können, sind Sie auf alle Fälle fit für eine Laufteilnahme.



Sollte das 5-km-Ziel trotzdem zu hoch gesteckt sein, so können Sie auch beim Nordic Walking-Bewerb über 3,9 km teilnehmen (eine mittlere Runde). Um den Gesundheitsaspekt in den Vordergrund zu stellen, wird bei den Nordic Walkern zwar die Zeit ermittelt – gelistet werden die Walker aber alphabetisch. Selbstverständlich haben alle Nordic Walker bei der großen Warenpreisverlosung genauso wie die Läufer die Chance, den Hauptpreis – einen nagelneuen Renault Clio vom Autohaus Sonnleitner – oder einen weiteren attraktiven Sachpreis zu gewinnen.

Der folgende 10-Wochen-Plan ist mit drei Einheiten pro Woche auch für Personen mit einem knappen Zeitbudget realisierbar. Achten Sie aber darauf, dass Sie nach jedem Trainingstag zumindest einen freien Tag zur Erholung einplanen (z. B. am Dienstag, Donnerstag und Sonntag trainieren – jedoch nicht blockweise von Freitag bis Sonntag). Die einzelnen Trainingswochen sind jeweils von Montag bis Sonntag terminisiert. Wenn Sie Ihren Körper mit Gefühl an das Training herantreiben (nach innen horchen), werden Sie staunen, über welche Fitness Sie innerhalb dieser zehn Wochen verfügen. Wenn Sie mehrere Jahre keinen Sport gemacht haben oder übergewichtig sind, ist vorweg, um mögliche Risikofaktoren auszuschließen, ein Check bei einem Sportarzt zu empfehlen.

Tipp: Sie sollten zumindest 30 Minuten walken können, um in dieses Lauf-Aufbautraining einzusteigen.

Woche 1:

Vorweg möchten wir Ihnen einige Trainingstipps auf den sportlichen Weg mitgeben:

- + Beginnen und beenden Sie jede Einheit mit Walken.
- + Gestalten Sie die Joggingphasen so, dass Sie sich dabei noch locker unterhalten können (Plaudertempo).
- + Integrieren Sie in jede Einheit leichte Dehnungsübungen.
- + Achten Sie auf gesunde Ernährung und trinken Sie ausreichend.

Fitnessplan Woche 1:

Dienstag: 6 x 1 Minuten langsames Jogging, dazwischen je 3 Minuten Walking.

Donnerstag: 6 x 1:30 Minuten langsames Jogging, dazwischen je 3 Minuten Walking.

Sonntag: 6 x 2 Minuten langsames Jogging, dazwischen je 3 Minuten Walking.



Woche 2:

Die erste Vorbereitungswoche für den Welser TroGroup Businessrun ist absolviert. In der zweiten Woche wird die Dauer der Laufabschnitte leicht erhöht. Achten Sie gerade jetzt in der ersten Trainingsphase auf die „inneren Signale“ ihres Körpers. Es geht zwar in den ersten Wochen nicht alles locker und leicht von der Hand – trotzdem sollten Sie sich keineswegs überfordern. Wenn Sie bei den Laufabschnitten außer Atem kommen, ist es besser, das flotte Walking zu forcieren, als zwanghaft die Laufabschnitte „durchzupeitschen“. Gerade bei Wärme sollten Sie darauf achten, nicht zu intensive Belastungen zu setzen. **Allerdings:** Bleiben Sie dran und trainieren Sie dreimal wöchentlich, egal wie die äußeren Verhältnisse auch sein mögen. Sehen Sie besondere Bedingungen als zusätzliche Herausforderung und Motivation, um den eingeschlagenen Weg fortzuführen.

Tipp: Beginnen und beenden Sie jede Einheit mit Walken. Gestalten Sie die Joggingphasen so, dass Sie sich dabei noch locker unterhalten können (Plaudertempo).

Fitnessplan Woche 2:

Dienstag: 6 x 2 Minuten langsames Jogging, dazwischen je 2 Minuten Walking.

Donnerstag: 6 x 2:30 Minuten langsames Jogging, dazwischen je 3 Minuten Walking.

Sonntag: 5 x 3 Minuten langsames Jogging, dazwischen je 3 Minuten Walking.

Woche 3:

Step by step zur erfolgreichen Teilnahme am Welser TroGroup Businessrun – dieses Motto sollten Sie sich in „Durchhängephasen“ ins Bewusstsein rufen. Wer die ersten Wochen am Ball bleibt und somit dreimal pro Woche im angegebenen Bereich trainiert, ist am besten Wege, die flache 5-km-Strecke in Wels zu schaffen. Das dreimalige Training ermöglicht Ihnen zudem ausreichend zeitliche Variationsmöglichkeiten, wenn aus beruflichen oder familiären Gründen ab und zu ein Training an den geplanten Tagen nicht möglich ist. Ein Training verschieben ja, absagen nein – das sollte Ihr Motto sein (außer bei Krankheit). Wichtig ist immer, dass nach einem Training ein Erholungstag eingeschoben wird, um dem Körper die nötige Regeneration zu ermöglichen. Der Leistungsfortschritt wird nämlich nicht, wie viele meinen, beim Training direkt erzielt, sondern in der Erholungsphase danach. So bauen Sie im wahrsten Sinn des Wortes Schritt für Schritt ein breites Ausdauerfundament auf, das Sie direkt zu ihrem großen Ziel, die 5-km-Strecke durchlaufen zu können, führt. Da die Laufdauer im Training zunehmend steigt und somit auch die Anforderungen an Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke, ist die Regeneration sehr wichtig. Nützen Sie deshalb an den freien Tagen Erholungsmöglichkeiten, um das nächste Training in frischer Verfassung anzugehen.

Tipp: Haben Sie sich schon überlegt mit welchen Teammitgliedern Sie in Wels an den Start gehen. Jeweils drei Personen (weiblich, männlich oder mixed) bilden ein Team.

Businessrun-Extra: Neuerlich erhalten die zehn größten Teams eine edle Glastrophäe. Auch die fünf größten Lehrlingsteams werden im Zuge der „Fronius Lehrlings-Challenge“ auf der großen Bühne ebenfalls mit je einer Glastrophäe geehrt! Jede/r Aktive (Läufer und Nordic Walker) trägt damit allein mit der Teilnahme (ganz egal ob langsam oder schnell) zu einer optimalen Team-Platzierung bei!

Fitnessplan Woche 3:

Dienstag: 5 x 3 Minuten Jogging, dazwischen je 2 Minuten Walking.

Donnerstag: 5 x 4 Minuten Jogging, dazwischen je 3 Minuten Walking.

Sonntag: 4 x 5 Minuten Jogging, dazwischen je 3 Minuten Walking.



Woche 4:

Schon bald haben Sie die ersten vier Wochen des Vorbereitungstrainings absolviert. Je länger die Laufabschnitte nun werden, umso größer ist auch die Bedeutung eines guten Laufschuhs. Laufen Sie deshalb keinesfalls mit normalen Freizeit-, Turn- oder Tennisschuhen. Es gibt eine große Auswahl an funktionellen und trotzdem preisgünstigen Laufschuhen. Es muss keinesfalls das allerneueste oder das teuerste Modell sein. Achten Sie aber auf eine gute Passform und ausreichend Zehenfreiheit – lassen Sie sich diesbezüglich im Fachhandel gut beraten. Wer glaubt, bei den Schuhen sparen zu müssen, liegt falsch: es gibt, mit Abstand, kein wichtigeres Laufutensil, als den Laufschuh! Ein gut passendes Modell ermöglicht Ihnen ein unbeschwertes Laufen und schützt des Läufers wichtigstes „Werkzeug“ – Ihre Füße.

Tipp: Wenn Sie vorhaben, Ihre Laufaktivitäten auszuweiten, lohnt sich der Kauf eines zweiten Paares – wenn möglich von einem anderen Produzenten, da es orthopädisch von Vorteil ist, wenn sich Ihre Füße nicht nur an einen Leisten gewöhnen, sondern im wahrsten Sinn des Wortes „mobil“ bleiben. Und auch für die Laufschuhe ist es gut, wenn sie sich zwischen den Einheiten „erholen“ können, da die Schuhe bei jedem Aufprall am Boden ein Mehrfaches des Körpergewichtes auffangen müssen.

Fitnessplan Woche 4:

Dienstag: 4 x 5 Minuten Jogging, dazwischen je 2 Minuten Walking.

Donnerstag: 4 x 6 Minuten Jogging, dazwischen je 3 Minuten Walking.

Sonntag: 3 x 8 Minuten Jogging, dazwischen je 3 Minuten Walking.

Woche 5:

In rund sechs Wochen steigt der Welser TroGroup Businessrun. Flach, schnell und vor allem sehr leicht, das sind die Ingredienzien des Welser Laufevents, an dem zum überwiegenden Teil Hobbyläuferinnen und Hobbyläufer wie Du und ich teilnehmen. 2019 gab es bei Oberösterreichs größtem Firmenlauf mit 4.192 Nennungen bei der zehnten Auflage den zehnten Teilnehmerrekord! Für alle Einsteiger beginnt nun eine sehr wichtige Phase. Erstmals werden im Training mehr als zehn Minuten am Stück gelaufen, bzw. die Laufdauer pro Einheit steigt auf mehr als 30 Minuten. Somit nähert sich das Training immer mehr den Anforderungen am Tag X. Achten Sie gerade in dieser Phase auf die Signale des Körpers, überfordern Sie ihn nicht, sondern laufen Sie weiterhin im Plaudertempo – das aber regelmäßig dreimal die Woche. Sie wissen ja: Gerade für „Debütanten“ ist die Zeit sekundär. Das Ziel lautet: „Die flache Strecke von fünf Kilometern locker durchlaufen.“ Mit steigendem Trainingsumfang sollten Sie auch auf eine gesunde Ernährung Wert legen. Achten Sie deshalb auf ausreichende Flüssigkeits- und Kohlenhydratzufuhr. Empfehlenswerte Kohlenhydratquellen, die gleichzeitig auch reichlich Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente enthalten, sind: Frischobst, Trockenobst, Gemüse, Kartoffeln, Vollkorn-, nudeln, -reis, -getreide, -brot. Nahrungsergänzungsmittel sind für Hobbysportler, die sich von gesunder Mischkost ernähren, nicht nötig.

Fitnessplan Woche 5:

Dienstag: 3 x 8 Minuten Jogging, dazwischen je 2 Minuten Walking.

Donnerstag: 3 x 10 Minuten Jogging, dazwischen je 3 Minuten Walking.

Sonntag: 3 x 12 Minuten Jogging, dazwischen je 4 Minuten Walking.



Woche 6:

Am Ende dieser Woche steht erstmals ein, in der Läuferfachsprache titulierter „Long-Jog“ – also ein langer Lauf am Programm. Keine Panik – mit den dreistündigen Long-Jogs der Marathonläufer hat dieser nicht im Entferntesten zu tun. 25 Minuten sind es, die am kommenden Sonntag in ganz langsamem Tempo absolviert werden sollten. Mit dem in den letzten Wochen erworbenen „Unterbau“ sollte dies möglich sein. **Anm.:** Etwaige Dehnübungen sollten diesmal nicht in den 25-minütigen Lauf integriert werden, da es beim Long-Jog auf die schrittweise Eingewöhnung an das durchgehende Laufen ankommt.

Tipp: Da der Welser TroGroup Businessrun um 19.00 Uhr gestartet wird, ist es empfehlenswert, möglichst viele Trainingseinheiten zu diesem Zeitpunkt zu absolvieren, um den Körper auf die abendliche Herausforderung einzustellen.

Fitnessplan Woche 6:

Dienstag: 3 x 12 Minuten Jogging, dazwischen je 3 Minuten Walking.

Donnerstag: 2 x 14 Minuten Jogging, dazwischen 4 Minuten Walking.

Sonntag: 1 x 25 Minuten Jogging.

Woche 7:

Wenn Sie sich fit fühlen und das Training für den Welser TroGroup Businessrun locker im Griff haben, können Sie durchaus ab und zu ein paar „Tempospritzer“ ins Lauftraining einbauen: z. B. 2–3 Mal 150 m zügiger Lauf (kein Sprint), dazwischen jeweils eine Minute ein lockerer Jog. **Der Vorteil dabei:** Ihr Schritt wird lockerer und entspannter und es kommt etwas Abwechslung ins ruhige Ausdauertraining. Das Wichtigste sind aber die lockeren Dauerläufe – erst dadurch werden Sie fit für Ihren großen und erfolgreichen Auftritt.

Fitnessplan Woche 7:

Dienstag: 2 x 16 Minuten Jogging, dazwischen 4 Minuten Walking.

Donnerstag: 2 x 20 Minuten Jogging, dazwischen 5 Minuten Walking.

Sonntag: 1 x 30 Minuten Jogging.