

Medientipp: Dein perfekter Lauf – Lauftipps von Louis Heyer

Mit den vorliegenden «Lauftipps» liefert die Eidg. Hochschule für Sport Magglingen EHSM eine Video-Clip-Serie mit wertvollen Inputs für Laufbegeisterte: Die optimale Vorbereitung für die Teilnahme an einem Lafevent basiert auf unserem Hintergrundwissen, den Übungstipps und möglichen Trainingsinhalten.

Wie lange ist der Lauf? Wie lange die Vorbereitungszeit dafür? Was ist in welcher Phase wichtig? Egal, ob es um einen 10 km-Lauf, einen Marathon oder einen Stadtlauf geht: Louis Heyer, Leichtathletik-Trainer und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der EHSM gibt die ultimativen Lauftipps.

Wissen

- [Laufen leicht gemacht](#) (pdf) (Quelle: Dossier [«Fit for Life»](#))
- [Laufen und Gesundheit](#) (Quelle: lauftipps.ch)

Leistungscheck

Wenn Sie Ihre körperlichen Grenzen nicht kennen oder wenn Sie noch nie intensiv trainiert haben und dabei richtig ausser Atem gekommen sind: Ein medizinischer Check gibt Sicherheit. Für den gelungenen Start ins Läufer- und Läuferinnenleben kann ein solcher Medical Check oder ein Leistungstest sinnvoll sein.

Wissen

- [Leistungsdiagnostik](#) (Quelle: Fit for Life)

Material

Laufsport kommt mit wenig Material aus. Dennoch: Wenn auch wenig Material, die gute Wahl ist wichtig. Welcher Schuh ist gut für mich? Braucht es eine GPS-Uhr zum Messen unterschiedlicher Parameter? Tipps zu Material und Vorschläge für Kräftigungsübungen erhalten Sie in diesem Clip.

Wissen

- [Sportbekleidung](#)

- [Laufschuhe](#) (Quelle: lauftipps.ch)
- [Training mit Hilfsmitteln I+II](#)
- [Krafttraining](#)

Vorbereitungsphase: Wochen 15 bis 10 vor dem Lauf

Sind Sie Anfänger, eine erfahrene Läuferin oder besonders ambitioniert? Die verschiedenen Vorbereitungsphasen brauchen besondere Aufmerksamkeit. Jede einzelne.

Wissen

- [Sechs Wochen bis zur Top-Form](#)
- [Erholungsfördernde Massnahmen im Training](#)
- [Regeneration](#)

Die Schlüsselphase: Wochen 10 bis 5 vor dem Lauf

In dieser Phase definieren Laufsportler die spezifische Herausforderung des Ziellaufs. Je nachdem ob es sich um einen Marathon oder einen 5-km-Lauf handelt, ist die Intensität des Laufs anders dosiert. Und auch das Training gestaltet sich anders.

Wissen

- [Sechs Wochen bis zur Top-Form](#)
- [Overreaching and Tapering](#)

Die letzte Phase: Wochen 5 bis 0 vor dem Lauf

Das ist die letzte Phase des gezielten Trainings. Je näher der Lauf rückt, desto wichtiger wird das Zusammenspiel von Trainingsdauer, Intensität und Regeneration.

Wissen

- [Overreaching and Tapering](#)

Der Tag X

Endlich Renntag! Worauf müssen Sie an diesem Tag achten? Was Essen? Wie ist das Wetter? Welche Kleider

sind ideal? Welche Art von Erholung ist angesagt? Und: Wie wichtig sind Rituale? Louis Heyer weiss Bescheid.

Wissen

- Ernährung: Der richtige Zeitpunkt zählt
- Die Lebensmittelpyramide für Sportler
- Die letzte Woche vor der Leistung

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf

Nach dem Lauf ist ganz sicher Erholung angesagt. Dabei sind physische und psychische Komponenten zu beachten. Und noch etwas: Definieren Sie das nächste Ziel. Nutzen Sie dazu die Erkenntnisse aus der soeben vergangenen Erfahrung.

Wissen

- Ernährung
- Flüssigkeitszufuhr
- Erholungsfördernde Massnahmen

Quelle: Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen EHSM



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO