

Woche 3 – Sprünge / Schnelligkeit

Woche 1 – Grundlagenausdauer

Woche 2 – Kraft / Kraftausdauer

Es folgt →→→ Woche 4 – Laufvariationen

Woche 5 – Tempolauf / Abschlusstest

Tipps & Tricks

- Fußaufsatz beim Dauerlauf: möglichst seitlich über den Mittelfuß nach vorne abrollen während man beim Sprint über den Vorfuß läuft
 - Laufstil muss über Koordination, Kräftigung und Dehnung erarbeitet werden. Nicht in einen neuen Laufstil „zwingen“.
- Beim Dauerlauf nicht immer auf der gleichen Waldwegseite laufen
 - Wege meist nicht eben, sondern nach außen abfallend, vor allem Waldwege. Dabei können Schmerzen auftreten, wenn man „einseitig“ läuft, da Beine unterschiedlich hoch aufkommen.
- Ab und zu barfuß laufen, das ist der natürlichste Laufstil (z.B. Gras, Fußballrasen etc.)
 - Ohne gedämpften Schuh setzen wir unsere Füße deutlich „gesünder“ auf und kräftigen die Wadenmuskulatur
- Regelmäßig Sprünge in das Training einbauen
 - Der Abdruck beim Laufen kommt aus dem Fußgelenk und den Waden. Durch Sprünge wird dieser deutlich explosiver. Die Schrittlänge wird verbessert.

Übungsbeispiele zur Auswahl: Sprünge / Schnelligkeit

Ziel: Höhere Geschwindigkeiten entwickeln, Explosivität aus dem Fuß heraus erhöhen und die Wadenmuskulatur stärken.

Beschreibung	Dauer	Wdhg.	Inhalt
Erwärmen	10 min	1	Locker Warmtraben (bei Bedarf auch flotte Gehpausen)
Aktive Dehnung Oberschenkel Vorderseite Oberschenkel Rückseite Oberkörper schwingen Wade Fußgelenk Beine schwingen	10 min	 2 2 10 2 2 10	Aktiv, Wippend durchführen Großer Ausfallschritt vorwärts Bein auf Bank auflegen Arme waagrecht ausschwenken Treppenstufe: ausdehnen Bein strecken u. Fuß kreisen Vorw. u. seitl. an einer Stange halten
Technik + Sprünge (Laufökonomie, Explosivität) Seilsprünge Hopselauf in die Höhe Prellhopsler Fußgelenklauf Sprunglauf Skippings Kniehebelauf Einbeinsprünge	20 min	 2* 100 2 2* 20 2 2 2 2 2*30	Laufübungen über ca. 30m Distanz, dazwischen kurze Pausen Beidbeinige Seilsprünge Hopselauf möglichst hoch Hopselauf als Sprünge Fersen abwechselnd hochziehen Verzögerter Sprunglauf, wechselseit. Halbhohe schnelle Kniehebeläufe Laufen und Knie möglichst auf 90° Einbeinige Sprünge links und rechts
Sprinteinheit Einsteiger: Steigerungssprints Fortgeschrittene: Fliegend- Sprints + Submaximale Läufe	30 min	2*5* 100m 5* 30m + 5*100m	Einsteiger: Circa 100m Abschnitt, locker lostraben und immer schneller werden, die letzten 20m Höchstgeschwindigkeit erreichen. 5 min Serienpause. Fortgeschrittene: 30m abstecken und mit ein wenig Anlauf diesen Abschnitt fliegend möglichst schnell bewältigen. 2-3 min Pause. Danach 100m mit mittelhohem Tempo laufen und ebenfalls 2-3 min Pause.
Auslaufen	5 min	1	Locker austraben

Fotos, Videos und weitere Tipps und Tricks findet ihr auf www.zvw.de/videos oder auch auf Instagram und Facebook

Fragen dazu jederzeit an: marcelfehr@web.de

Laufspaß mit dem Waiblinger Wochenmarkt
Langstreckenläufer Marcel Fehr & Coach Uwe Schneider

Wochenmarkt Wochentipp

Alles neu macht der Mai

Ab jetzt gibt es den knackfrischen Salat direkt vom Bauern vor Ort.

Salat ist nicht nur eine gute Beilage zu Fisch und Fleisch, sondern schmeckt auch als Hauptgericht.

Knackig, bunt und gesund: Salat besteht zu 95 Prozent aus Wasser, enthält kaum Kohlenhydrate und damit auch kaum Kalorien. Dafür ist er nährstoffreich, liefert wichtige B-Vitamine, Vitamin C und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Folsäure und Eisen. Außerdem steckt in grünem Salat der Farbstoff Chlorophyll. Er unterstützt die Bildung des roten Blutfarbstoffes Hämoglobin, wirkt entgiftend und schützt die Zellen. Salate aus der Familie der Zichorien - dazu zählen Chicorée, Endivien und Radicchio - enthalten außerdem gesunde Bitterstoffe. Sie wirken verdauungsfördernd und sorgen dafür, dass man sich schneller satt fühlt. Salat hat wenig Kalorien und ist trotzdem sättigend

Besonders gesund ist Salat in Kombination mit anderen Gemüsesorten und wertvollen Pflanzenölen. Letztere sorgen dafür, dass die Pflanzenstoffe vom Körper aufgenommen werden können. Da Salat kalorienarm, aber ballaststoffreich ist, sättigt er schnell und eignet sich gut für Diäten und bewusste Ernährung. Und: Wer als Vorspeise einen Salat isst, belastet den Organismus weniger mit dem Hauptgang.

Die Auswahl an Salat ist groß und vielfältig, längst gibt es nicht mehr nur grünen Salat mit glatten Blättern.

Der Waiblinger Wochenmarkt bietet hier eine Vielfalt von Salaten an. Wie wäre es mit frischem Spargel dazu? Die Rezeptvariationen nehmen kaum ein Ende. Lassen Sie sich inspirieren und holen Sie Ihren frischen Salat direkt auf dem Markt.

Quelle: ndr.de

Laufspaß mit dem Waiblinger Wochenmarkt
Langstreckenläufer Marcel Fehr & Coach Uwe Schneider