



# Laufen nach Plan: So steigerst du deine Leistung

Dieser Artikel erschien auf [footballr.at](https://www.footballr.at) und [footballr.de](https://www.footballr.de)

## Sponsored Content

Pünktlich zum Saisonbeginn werden die Hobbyläufer im Internet und in diversen Apps mit persönlichen Trainingsplänen eingedeckt.

Doch, wie kann es einen “persönlichen Plan” geben, wenn man die Person nicht kennt? Daher gibt’s hier die folgenden Tipps um deine eigene Planung zu finden und zu gestalten.

## **Definiere dein Ziel**

Zuerst musst du wissen, warum du läufst, denn danach musst du dein Training

gestalten. Schließlich ist es ein Unterschied, ob du läufst, um abzunehmen, oder ob ein Marathon dein sportliches Ziel ist.

## Prüfe die Machbarkeit

Laufen ist kein Wunschkonzert - das Ziel, das du dir setzt, muss realistisch, also machbar sein. Es ist vor allem abhängig von deinem körperlichen Zustand und von der Zeit, die du für das notwendige Training zur Verfügung hast.

## Halte dich an die Trainingslehre

Was für die Profis gilt, gilt für dich als Hobbyläufer genauso! Unsere Körper reagieren völlig unterschiedlich auf verschiedene Trainingsreize.

*Beispiel: Wer dreimal die Woche jeweils 45 Minuten im Dauerlauftempo joggt, forciert in erster Linie Ausdauerfähigkeit und Fettstoffwechsel; wer zweimal 60 Minuten Intervalltraining macht (abwechselnd schnelle und langsame Läufe), stärkt Kraft und Schnelligkeit.*

## Höre auf deinen Körper

Der tatsächlich entscheidende Maßstab bei deiner Trainingsgestaltung ist dein [Pulsschlag](#)! Denn er steuert exakt nach deiner individuellen Belastung die verschiedenen Trainingsbereiche.

## Stell dir deinen Mix zusammen

Durch den gezielten Einsatz der verschiedenen Trainingsbereiche - vom Grundlagenausdauertraining über Intervalltraining bis zur Regeneration - kannst du dir nun deinen Trainingsmix zusammenstellen.

### Gutschein Aktion

#### **Laufschuhe & Pulsuhren mit Gutschein um bis zu 50 Euro günstiger**

10 Euro Rabatt ab 50 Euro Einkaufswert - Code: PX964LD10

15 Euro Rabatt ab 75 Euro Einkaufswert - Code: FH2833JD15

20 Euro Rabatt ab 100 Euro Einkaufswert - Code: CN1572TW20

30 Euro Rabatt ab 150 Euro Einkaufswert - Code: DR4214HGUZ30

50 Euro Rabatt ab 250 Euro Einkaufswert - Code: LG5694HZVS50



Bezahlter Inhalt

Hol' dir dein NFL Merchandise im FootballR Shop! <https://shop.footballr.at>

© FootballR.at