

# Geländelauf-Trainingspläne

von Martin Schlockermann

## In 12 Wochen zum 2000m-Geländelauf

Grundvoraussetzung für diesen Trainingsplan ist, dass du in den nächsten 12 Wochen an jeweils drei Tagen die Woche ca. eine halbe Stunde Zeit hast, um zu trainieren. Da du mit deinem Hund aber sowieso Gassi gehen musst, kannst du dieses Training idealerweise gleich hierbei erledigen und musst dadurch keine zusätzliche Freizeit für das Lauftraining schaffen. Ein zusätzlicher Nebeneffekt ist, dass sich dein Hund über die Abwechslung bei den "normalen" Spaziergängen sicherlich riesig freuen wird.

Die Wochentage in dem nachfolgenden Trainingsplan für Anfänger sind nur exemplarisch zu sehen und können an deine sonstigen Termine angepasst werden. Jedoch hat die nachfolgende Tagesaufteilung auch einen Sinn, den du falls möglich bei deiner Wochenplanung mit berücksichtigen solltest. Nach jedem Trainingstag folgt grundsätzlich ein Ruhetag! Gerade beim Trainingsaufbau für den Geländelauf solltest du es vermeiden an zwei aufeinanderfolgenden Tagen zu laufen. Da die Trainingsintensität bei diesem Trainingsplan jeweils am Mittwoch gesteigert wird, folgen dem Mittwoch zwei Ruhetage.

Eine weitere wichtige Voraussetzung ist, dass du dich körperlich fit und gesund fühlst. Beginne mit dem Ausdauertraining nicht, wenn du eine Erkältung hast oder dir noch eine Grippe in den Knochen steckt. Am besten lässt du dich vorab von deinem Hausarzt noch einmal durchchecken.

### 1. Woche

In der ersten Woche wird getestet, ob du die Voraussetzungen für diesen Trainingsplan erfüllst und in den folgenden 12 Wochen nicht überfordert wirst. Falls du dich zur Zeit außer im Hundesport nicht sportlich betätigst, solltest du diese Woche auf keinen Fall überspringen, auch wenn dir diese drei Trainingseinheiten noch so einfach vorkommen. Beim Aufbau des Lauftrainings ist es wie in der Hundeausbildung wichtig, dass du dich am Ende einer Trainingseinheit nicht überlastet und ausgepowert fühlst. Im Idealfall fühlst du dich so gut, dass du die gleiche

Strecke noch mal bewältigen könntest und freust dich schon auf die nächste Trainingseinheit.

Nun ziehen wir aber Laufschuhe und funktionale Kleidung an und beginnen mit unserer ersten Trainingseinheit. Bedenke, dass du dich bei diesem Walking mit deinem Hund 20 min auf dich konzentrieren kannst. Falls du einen gut erzogenen Hund hast und keine Angst haben musst, dass er wegläuft, raufen oder jagen geht, kannst du ihn natürlich frei laufen lassen. Falls du dir da aber nicht so sicher bist, solltest du ihn für diese 20 min an einer langen Leine oder Flexi-Leine mit walken lassen, so dass du nicht anhalten musst, wenn er zwischendurch sein Geschäft erledigt. Auch für Gespräche mit anderen Hundefreunden, denen du beim Training begegnest, solltest du nicht anhalten. Es spricht allerdings nichts dagegen (bzw. ist sogar zu begrüßen), dass du mit mehreren zusammen trainierst und dich dabei unterhältst. Das Trainingstempo orientiert sich dann an dem Schwächsten in der Gruppe.

**Mo: 20 min zügiges Gehen**

**Mi: 20 min zügiges Gehen**

**Sa: 20 min zügiges Gehen**

### 2. Woche

In der zweiten Woche beginnen wir mit unseren ersten langsamen Laufeinheiten. Hierbei ist es wichtig, dass du wirklich in einem ruhigen Wohlfühltempo läufst. Lieber etwas langsamer, als zu schnell. Die meisten Anfängerfehler sind eine zu hohe Laufgeschwindigkeit! Behalte diesen Satz während des Laufens immer in den Ohren, so dass dir dieser Fehler nicht passiert. Während des gesamten Aufbautrainings ist die Geschwindigkeit unbedeutend.

**Unser Ziel ist es nach 12 Wochen 15 min am Stück und nicht einen neuen Weltrekord über 2000m zu laufen!**

Während dieser Woche wirst du feststellen, "Juchu, ich kann laufen!". Die Trainingseinheiten machen dir und deinem Hund Spaß und du freust dich schon auf

das weitere Training.

**Mo: 3 x 1 min laufen / 5 min gehen**

**Mi: 5 x 1 min laufen / 3 min gehen**

**Sa: 3 x 1 min laufen / 5 min gehen**

### 3. Woche

In dieser Woche geht es locker flockig weiter. Die drei Trainingseinheiten werden dir sicherlich keine größeren Probleme bereiten und du bist schon sehr gespannt, ob du auch die folgenden Wochen so viel Spaß beim Laufen haben wirst. Beachte jedoch, dass du weiterhin das Tempo ruhig hältst. Unser Ziel ist es nach 12 Wochen 15 Minuten am Stück zu laufen und nicht 1 min wahnsinnig schnell zu laufen.

**Mo: 5 x 1 min laufen / 3 min gehen**

**Mi: 6 x 1 min laufen / 2 min gehen**

**Sa: 5 x 1 min laufen / 3 min gehen**

### 4. Woche

Nachdem du in den letzten beiden Wochen sicherlich ohne große Probleme in unterschiedlichen Wiederholungen mit Gehpausen immer wieder 1 min am Stück gelaufen bist, bist du jetzt bestimmt schon ganz wild darauf, bald mal etwas mehr zu laufen. Am Mittwoch ist es dann so weit. Du läufst zum ersten Mal 2 min am Stück und das gleich drei mal hintereinander. Gleichzeitig fragst du dich aber auch, schaffe ich es auch wirklich doppelt so lange zu laufen? Da Laufen immer im Kopf beginnt, ist es wichtig, dass du positiv an diese Trainingseinheit herangehst. Bisher hast du dich nach den Trainingseinheiten immer prima gefühlt und hättest noch weiter laufen können. Schau dir den Mittwoch auch mal genauer an. In Summe bist du auch 6 min laufend unterwegs, genauso wie am Montag und Samstag und zusätzlich sind die Gehpausen noch länger. Also ist der Mittwoch gar kein wirkliches Problem für dich!

**Mo: 6 x 1 min laufen / 2 min gehen**

**Mi: 3 x 2 min laufen / 3 min gehen**

**Sa: 6 x 1 min laufen / 2 min gehen**

### 5. Woche

Falls du es noch nicht gemerkt haben solltest, mittlerweile trainierst du schon seit vier Wochen regelmäßig, du fühlst dich gut und es macht immer noch viel Spaß. Auch deinen Mitmenschen ist sicherlich aufgefallen, dass du ausgeglichener und glücklicher bist. Es ist wirklich wissenschaftlich nachgewiesen, dass Aus-

dauertraining einen Menschen ausgeglichener und glücklicher werden lässt. Ab dieser Woche verlängern wir unsere Mindestlaufzeit auf 2 min am Stück. Wenn du aber weiterhin darauf achtest, ein ruhiges Lauftempo zu wählen, ist das aber nach dem bisherigen Training kein Problem für dich. Freu dich darauf und in den nächsten Wochen wirst du noch glücklicher werden.

**Mo: 3 x 2 min laufen / 3 min gehen**

**Mi: 4 x 2 min laufen / 2 min gehen**

**Sa: 3 x 2 min laufen / 3 min gehen**

### 6. Woche

“I feel good” wirst du bestimmt in dieser Woche beim Laufen denken. Am Ende der Woche ist Halbzeit dieses Trainingsplan und du freust dich, dass es dir so leicht gefallen ist und laufen wirklich Spaß macht. Freue dich auch schon auf die nächsten Wochen, denn das Training wird dir weiterhin viel Freude bereiten.

**Mo: 4 x 2 min laufen / 2 min gehen**

**Mi: 3 x 3 min laufen / 3 min gehen**

**Sa: 4 x 2 min laufen / 2 min gehen**

### 7. Woche

Am Mittwoch wirst du zum ersten Mal in Summe mehr als 10 Minuten laufen. Da du aber ruhig und regelmäßig trainiert hast, wird dir auch diese Einheit keine Probleme bereiten.

**Mo: 3 x 3 min laufen / 2 min gehen**

**Mi: 4 x 3 min laufen / 2 min gehen**

**Sa: 3 x 3 min laufen / 2 min gehen**

### 8. Woche

In dieser Woche wirst du an allen drei Tagen jeweils 12 min in Summe laufen. Das Training zeigt seine Wirkung und du wirst dich prima fühlen. Lass dich aber nicht zu einem schnelleren Tempo oder längeren Einheiten hinreißen!

**Mo: 4 x 3 min laufen / 2 min gehen**

**Mi: 3 x 4 min laufen / 3 min gehen**

**Sa: 4 x 3 min laufen / 2 min gehen**

### 9. Woche

Jetzt hast du schon acht Wochen regelmäßiges Training hinter dir. Du fühlst dich prima und auch dein Hund ist schon gut gelaunt, wenn du mit ihm in Lauf-

sachen vor die Tür gehst. Ihm macht die Abwechslung von den "normalen" Spaziergängen hundisch (tierisch) viel Spass, was dich natürlich weiterhin motiviert, regelmäßig mit ihm zu trainieren. Mittlerweile kannst du dir schon kaum mehr vorstellen, nicht mehr zu laufen.

In dieser Woche bauen wir langsam weiter aus, was wir uns in den letzten Wochen erarbeitet haben. Auch diese Trainingseinheiten werden dich vor keine größeren Probleme stellen.

**Mo: 3 x 4 min laufen / 2 min gehen**

**Mi: 2 x 5 min laufen / 3 min gehen**

**Sa: 3 x 4 min laufen / 2 min gehen**

### 10. Woche

Es ist endlich soweit, am Mittwoch läufst du zum ersten Mal in Summe 15 Minuten. Nach dieser Trainingseinheit wirst du der glücklichste Mensch der Welt sein und möchtest am liebsten die ganze Welt umarmen. Was du vor zehn Wochen noch nicht geglaubt hattest und dir aus deinem Bekanntenkreis keiner zugetraut hatte, hast du geschafft: 15 Minuten laufen! Für das Erreichen dieses Zwischenziels hast du dir am Mittwoch Abend nach dem Lauf ein großes Eis verdient. Jetzt bist du auch selber davon überzeugt, dass du es schaffen wirst 15 Minuten am Stück zu laufen und freust dich schon darauf, in den kommenden zwei Wochen die Gehpausen Stück für Stück abzubauen.

**Mo: 2 x 5 min laufen / 2 min gehen**

**Mi: 3 x 5 min laufen / 3 min gehen**

**Sa: 2 x 5 min laufen / 2 min gehen**

### 11. Woche

Laufen macht Spass!! Und es läuft, es läuft, es läuft, es läuft, ... (frei nach einer VW Käfer Werbung)

**Mo: 3 x 5 min laufen / 2 min gehen**

**Mi: 2 x 7 min laufen / 2 min gehen**

**Sa: 3 x 5 min laufen / 2 min gehen**

### 12. Woche

Nun kommen wir unserem Ziel immer näher, 15 min am Stück laufen. Aber keine Angst, du hast gut trainiert.

**Mo: 2 x 8 min laufen / 1 min gehen**

**Mi: 3 x 4 min laufen / 1 min gehen**

**Sa: 15 min laufen**

Du hast es geschafft, zum ersten Mal bist du 15 min am Stück gelaufen. Du fühlst dich vielleicht etwas müde, bist aber bestimmt auch heute wieder der glücklichste Mensch der Welt und bist stolz auf das, was du in den vergangenen 12 Wochen geleistet hast.

Gratulation an dieser Stelle auch von mir. Du warst prima! Hierfür gebe ich dir ein großes Eis aus, wenn wir uns das nächste Mal treffen!

Vielleicht hast du während des Trainings ab und zu mal beißen müssen, und hast mich und meine blöden Kommentare verflucht und gedacht, wer Marathon läuft, der hat immer gut lachen über jemanden der mit dem Laufen anfängt. Dem ist aber nicht so. Ich freue mich immer über jeden, der den Entschluss gefasst hat, mit dem Laufen anzufangen und möchte mit diesem Trainingsplan nur verhindern, dass du durch große Fehler beim Lauftraining keine Freude am Laufen hast. Ohne Hund und regelmäßiges Laufen wäre mein Leben nur halb so schön. Und prima ist, dass sich beides so gut miteinander kombinieren lässt.

### Wie geht's weiter?

Nachdem du jetzt zum ersten Mal 15 min am Stück gelaufen bist, stellt sich natürlich die Frage, wie trainiere ich jetzt weiter. Wichtig ist jetzt, dass du weiterhin Abwechslung im Training behältst. Nimm dir einfach vor, in Summe jeweils 15 Minuten unterwegs zu sein. Dieses bekommst du durch 4 x 4min, 3 x 5min, 2 x 8 min oder 1 x 15min mit jeweils 1 min Gehpause hin. Und wenn du dich gut fühlst, läufst du halt auch drei Mal die Woche 15 min und bringst Abwechslung durch verschiedene Laufstrecken in dein Training. Natürlich ist es jetzt auch möglich zum ersten Mal über die 2000m im Turnierhundsport an den Start zu gehen.

Nachdem dir die 15 min locker und flockig aus den Füßen kommen, kannst du auch darüber nachdenken, ob du in den folgenden Trainingsplan für 30 min am Stück einsteigst.

Falls du aber einfach nur etwas für dich und deinen Körper tun möchtest, reicht es natürlich auch aus, wenn du den aktuellen Trainingsumfang beibehältst und in Zukunft viel Spaß beim Ausdauertraining mit deinem Hund hast.

# Fit für den 5 km Geländelauf nach 8 Wochen

Wie war das noch mit den guten Vorsätzen zu Silvester? In diesem Jahr sollte alles anders werden. Nachdem du im letzten Jahr nach jedem Vierkampf mit deinem Hund ziemlich fertig warst, hattest du dir vorgenommen in diesem Jahr mit dem Ausdauertraining zu beginnen. Jetzt ist der Januar schon vorbei und du hast immer noch keinen Meter laufend zurückgelegt. Und dabei hast du Silvester schon allen davon erzählt, dass du in diesem Jahr auch mal einen Geländelauf mit deinem Hund mitmachen wirst.

Aber noch ist es nicht zu spät, mit dem unten aufgelisteten Einsteigerprogramm für sportliche Anfänger wirst du innerhalb von acht Wochen 5 Kilometer (oder 30 Minuten) am Stück zurücklegen können. Ohne Pausen, ohne zu verschlafen und vermutlich auch ohne zu schnaufen. Der Zeitaufwand? Mindestens 25, höchstens 35 Minuten, dreimal pro Woche. Jetzt sagt bloß nicht, dass ihr keine Zeit habt, es im Februar zu kalt ist oder es doch keinen Spaß macht im Regen zu laufen. Das sind alles nur faule Ausreden.

Ihr müsst doch auch jeden Tag mindestens eine halbe Stunde mit eurem Hund raus. Dieser freut sich sicherlich riesig, wenn er zusammen mit euch laufen darf, anstatt "immer nur spazieren gehen". Sowohl euer Hund, als auch ihr, werdet nach dem Laufen deutlich ausgeglichener sein. Vielleicht findet ihr ja auch einen oder mehrere Vereinskollegen, die zusammen mit euch das Lauftraining beginnen.

Ganz wichtig ist beim Anfängertraining, dass im Trainingsplan bewusst keine Kilometer angegeben sind, die ihr zurücklegen müsst, sondern Laufzeiten. Hierdurch kann jeder das Training an seine eigene Fitness anpassen und entsprechend langsamer oder schneller laufen.

## ■ 1. Woche

**Mo** 6 x 2 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Mi** 4 x 3 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Sa** 6 x 2 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)

## ■ 2. Woche

**Mo** 6 x 3 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Mi** 4 x 5 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Sa** 6 x 3 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)

## ■ 3. Woche

**Mo** 6 x 4 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Mi** 4 x 6 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Sa** 6 x 4 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)

## ■ 4. Woche

**Mo** 4 x 6 min Laufen (dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Mi** 3 x 8 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Sa** 4 x 6 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)

## ■ 5. Woche

**Mo** 4 x 8 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Mi** 2 x 10 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Sa** 4 x 8 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)

## ■ 6. Woche

**Mo** 3 x 10 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Mi** 2 x 12 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Sa** 3 x 10 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)

## ■ 7. Woche

**Mo** 3 x 10 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Mi** 4 x 8 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Sa** 3 x 10 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)

## ■ 8. Woche

**Mo** 2 x 15 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Mi** 4 x 8 min Laufen  
(dazwischen 1:30 min Gehen)  
**Sa** 5 km Laufen ohne Gehpausen (evtl. im Rahmen eines Wettkampfs)

## ■ 9. Woche

Versucht in den kommenden Wochen zuerst einmal das antrainierte zu festigen, bevor ihr sofort mit dem Trainingsplan für die nächste Leistungsklasse beginnt.



# 5 km unter 22:30 Minuten - Das 8 Wochen Programm

Vielleicht bist du ja in den letzten Monaten mit den Anfängertrainingsprogrammen auf den Geschmack gekommen und hast auch schon einige Erfolge bei Wettkämpfen gehabt. Nun fragst du dich, wie kann ich meine Leistung noch etwas steigern?

Zur Zeit trainierst du drei Mal in der Woche und schaffst im Wettkampf die 5 km in ca. 24 Minuten. Nachfolgender Trainingsplan soll dir helfen in Zukunft schneller zu Laufen. Zuerst müssen wir aber ein paar Begriffe klären:

## **Ruhiger DL:**

Der ruhige Dauerlauf ist der gemütliche Lauf im Wohlfühltempo, bei dem man sich auch noch sehr gut mit seinem Nebenmann unterhalten kann.

## **Langsamer DL:**

Der langsame Dauerlauf wird bewusst sehr langsam gelaufen, so dass das Tempo ca. 20 – 30 sek/km langsamer ist, als dein ruhiger DL.

## **Schnell:**

Schnell bedeutet das Tempo, welches du über die angegebene Distanz und der Anzahl an Wiederholungen max. Laufen kannst. Im Klartext heisst dieses, dass du in der zweiten Woche 5 x 3 min max. schnell laufen sollst und dabei jeweils die gleiche Distanz zurücklegen sollst. Hierfür ist am Anfang ein bisschen

Übung notwendig. Bei den ersten schnellen Intervallen wirst du feststellen, dass du bei den letzten Wiederholungen Probleme hast, das Tempo zu halten, welches du dir Anfangs selbst vorgegeben hast. Da du aber gut im "Soft" stehst, ist dass kein Problem und mit etwas Übung hast du bald raus, was dein Körper hierbei zu laufen im Stande ist. Ganz wichtig hierbei ist, dass in den Belastungspausen dazwischen auch wirklich ganz ruhiger und locker getrabt wird. Ihr solltet auf keinen Fall auch in den Trabpausen das Tempo hochziehen oder noch schlimmer hochhalten. Trabt hierbei ruhig so langsam, dass euch selbst die Walker überholen! Um Verletzungen zu vermeiden ist es bei den schnellen Läufen extrem wichtig, sich vernünftig warm zu machen und Ein- und Auszulaufen.

## **Steigerungen:**

Steigerungen sind 100m-Läufe, bei denen du über 100m deine Geschwindigkeit langsam und locker steigerst, so dass du nach 90m deine volle Geschwindigkeit erreicht hast, die du dann noch die verbliebenen 10m hältst.

Du wirst feststellen, dass gerade die schnellen Intervalle sehr anstrengend sind, aber das Training auch viel abwechslungsreicher ist und noch mehr Spaß macht als zuvor.

## ■ 1. Woche

**Mo** 30 min ruhiger DL  
**Mi** 50 min langsamer DL  
**Sa** 35 min ruhiger DL

## ■ 2. Woche

**Mo** 5 x 3 min schnell  
(2 min traben zwischen den Belastungen)  
mit jeweils 10 min Ein- und Auslaufen!  
**Mi** 50 min langsamer DL  
**Sa** 35 min ruhiger DL

## ■ 3. Woche

**Mo** 10 x 1 min schnell  
(dazwischen 90 sek traben)  
Ein- und Auslaufen nicht vergessen!  
**Mi** 60 min langsamer DL  
**Sa** 40 min ruhiger DL  
(anschl. 5 Steigerungen)

## ■ 4. Woche

**Mo** 35 min ruhiger DL  
(anschl. 5 Steigerungen)  
**Mi** 50 min langsamer DL  
**Sa** 25 min sehr zügiger DL  
(10 min Ein- und Auslaufen)

## ■ 5. Woche

**Mo** 40 min ruhiger DL  
**Mi** 40 min ruhiger DL  
**Sa** 6 x 3 min schnell  
(dazwischen 2 min traben)  
10 min Ein- und Auslaufen

## ■ 6. Woche

**Mo** 40 min ruhiger DL  
**Mi** 10 x 1 min schnell  
(dazwischen 90 sek traben)  
10 min Ein- und Auslaufen  
**Sa** 60 min langsamer DL  
anschließend 5 Steigerungen

## ■ 7. Woche

**Mo** 4 x 4 min schnell  
(dazwischen 2 min traben)  
10 min Ein- und Auslaufen  
**Mi** 60 min langsamer DL  
**Sa** 35 min ruhiger DL  
(anschl. 5 Steigerungen)

## ■ 8. Woche

**Mo** 3 x 3 min schnell  
(dazwischen 2 min traben)  
10 min Ein- und Auslaufen  
**Mi** 20 min langsamer DL  
(anschl. 3 Steigerungen)  
**Sa** 5 km Wettkampf  
Ein- und Auslaufen!!!

## ■ 9. Woche

Versucht in den kommenden Wochen zuerst einmal das antrainierte zu festigen, bevor ihr sofort mit dem Trainingsplan für die nächste Leistungsklasse beginnt.