

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Umfangssteigerung im Lauftraining

Eine Steigerung des Laufumfangs ist bei Einsteigern nach einigen Wochen üblich. Auch Fortgeschrittene oder Ambitionierte steigern den Laufumfang, um sich z.B. auf längere Wettkampfstrecken vorzubereiten.

Umfangssteigerungen ziehen aber zwingend auch eine erhöhte Verletzungsgefahr nach sich. Um diese Verletzungsgefahr minimal zu halten, empfiehlt sich folgende Faustregel:

Die Wochenkilometer sollten nur um 5 Kilometer pro Monat gesteigert werden.

Beträgt der Laufumfang z.B. im April 15 Wochenkilometer, so sollten es im Mai maximal 20 Wochenkilometer sein. Diese Regel gilt immer dann, wenn der erhöhte Laufumfang ungewohnt ist. Ist der neue Laufumfang schon einmal absolviert worden, kann auch schneller gesteigert werden. Dabei ist auch der zeitliche Abstand zur letzten Absolvierung des erhöhten Laufumfangs zu berücksichtigen.