



BELIEBTE LAUFTRAININGS-VARIANTEN

Extensiver Dauerlauf

Lockere Dauerläufe im Wohlfühltempo bilden die Basis deines Lauftrainings. Sie schaffen deine [Grundlagenausdauer](#). Dein Puls liegt bei 75 bis 85 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz, du trainierst im aeroben Bereich. Das ist jener Bereich, bei dem sich Sauerstoffaufnahme und Sauerstoffverbrauch die Waage halten.

Ziel extensiver Läufe ist es, deinen Körper auf weitere Belastungen vorzubereiten und den Stoffwechsel auf [Fettverbrennung](#) umzustellen – für Anfänger also ideal. Die Dauer beträgt im Schnitt 30 bis 180 Minuten.

Fahrtspiel

Eine Variante des Dauerlaufs ist das „Fahrtspiel“: Lockeres Laufen wechselt sich in unregelmäßigen Abständen mit kurzen Distanzen in hohem Tempo ab. Wichtig dabei sind die [Warm-up-](#) und [Cool-down-Phase](#). Starte und beende dein Lauftraining niemals mit einem Sprint, sondern in moderatem Tempo.

Fahrtspiel – ein Trainingsbeispiel: 10 Minuten einlaufen, 2 – 3 – 4 – 3 – 2 Minuten Gas geben, dazwischen jeweils die gleiche Zeit locker traben, 10 Minuten auslaufen

Intensiver Dauerlauf

Beim intensiven Dauerlauf liegt dein Puls zwischen 85 und 90 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz. Das Lauftempo ist deutlich höher als beim extensiven Lauftraining. Hier wechselst du in den Schwellbereich zwischen aerob und [anaerob](#) – dein Körper kommt ins Sauerstoffdefizit.

Zu Beginn eines intensiven Dauerlaufs solltest du in einem moderaten Tempo starten. Steigere die Intensität und bleibe konstant in dieser Belastung. Abschließend läufst du locker aus. Die Dauer kann variieren, ist in der Regel aber kürzer als beim extensiven Dauerlauf.

Intervalllauf

Intervalltraining beim Laufen bedeutet, dass sich Phasen intensiver Belastung – im anaeroben Bereich bei einem Puls von 90 bis 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz – mit Pausen abwechseln.

In den temporeichen Belastungsphasen bildet der Körper aufgrund des Sauerstoffdefizits Milchsäure, die er in den kurzen Erholungsphasen wieder abbauen kann. Intervalltraining hilft dir, eine Toleranz gegenüber Laktat, das Salz der Milchsäure, zu entwickeln.

Deine Muskeln ermüden weniger schnell und du kannst deine Trainingsleistung kontinuierlich steigern.

Wichtig: Bevor du mit dem Intervalltraining startest, muss deine Grundlagenausdauer vorhanden sein. Anfänger sollten damit also nicht direkt starten.

Intervalllauf– ein Trainingsbeispiel: 10 Minuten einlaufen, 5 x 1 Kilometer Sprint, dazwischen jeweils 90 Sekunden moderates Tempo, 10 Minuten auslaufen

Tipp: Gestalte die Intervalle bei jeder neuen Trainingseinheit flexibel. So stellst du den Körper vor immer neue Herausforderungen, was dich in Sachen Kondition und Gewichtsreduktion weiterbringt.

Berglauf

Beim Berglauf oder Hügellauf (auch: [Trailrunning](#)) geht es nicht um Distanz, sondern um Höhenmeter. Du kannst eine unebene Strecke wählen oder Treppenstufen laufen. Deine Muskulatur wird beim Berglauf stärker beansprucht, du trainierst deine Kraftausdauer.

Zur Technik: Beim Bergauflaufen kurze Schritte machen, Arme stärker einsetzen, Oberkörper aufrecht halten. Nicht nach vorn kippen, sondern auf dem Vorfuß abstoßen. Beim Bergablaufen die ganz Sohle aufsetzen, tief in die Knie gehen und den Aufprall gefühlvoll abfedern.

Berglauf – ein Trainingsbeispiel: 10 Minuten einlaufen, 10 bis 15 Runden ohne Pause (400 Meter ebenes Gelände, 200 Meter sanft ansteigend), an der Steigung Tempo halten oder sogar leicht erhöhen, 10 Minuten auslaufen

Regenerationslauf

Läufst du bei einem Puls von bis zu 65 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz, kann man von einer „aktiven Pause“ oder einem Regenerationslauf sprechen.

Er dient der Erholung und mentalen Entspannung. Achte darauf, dass du trotz des langsamen Tempos mit korrekter Technik läufst.