



## Das richtige Lauftraining für dein Ziel

Egal, ob du deine allgemeine Fitness steigern, abnehmen oder schneller werden willst. Lauftraining hilft dir, dein Ziel zu erreichen.

### Trainingsziel 1: Allgemeine Fitness verbessern

Um fit zu bleiben, reichen zwischen **zwei und vier extensive Dauerläufe pro Woche** im Wohlfühltempo – ganz nach dem Motto „Laufen ohne zu schnaufen“.

Viele Untersuchungen zeigen, dass Läufer, vor allem Einsteiger, häufig zu schnell unterwegs sind, also nicht mehr im aeroben Bereich trainieren.

Laufanfängern ist zu empfehlen, dass sie sich beim Laufen noch unterhalten können.

Möchte man sein Training steigern, gilt: Erst die Frequenz (Trainingseinheiten pro Woche) erhöhen, dann die Distanz steigern und im letzten Schritt das Tempo anziehen.

### Trainingsziel 2: Ausdauer verbessern und Tempo steigern

Hat man bereits Lauferfahrung und möchte sein Tempo verbessern, ist ein wesentlicher Punkt, die Lauftechnik durch Koordinationsübungen wie das **Lauf-ABC und Techniktraining** zu optimieren.

Zudem ist es sinnvoll, sich durch **Intervalltraining, Bergläufe oder Fahrtspiele** an die höhere Schrittfrequenz und Anstrengung zu gewöhnen.

Ein ergänzendes, spezifisches [Krafttraining für die Bein- und Rumpfmuskulatur](#) beschleunigt den Trainingserfolg.

### Trainingsziel 3: Abnehmen

Geht es dir hauptsächlich darum, Gewicht zu reduzieren, ist entscheidend, dass deine Kalorienbilanz negativ ausfällt. Du musst also mehr Kalorien verbrennen als zu dir nehmen. Neben einer Ernährungsumstellung ist hierfür ein **intensives Intervalltraining (HIT)** mit variierendem Tempo und Höhenunterschieden am effektivsten.

Ein solches Intervalltraining ist deshalb so effektiv, da es nicht nur die Ausdauer verbessert, sondern auch Muskeln aufbaut. Und die sind wahre Fettkiller.

Schließlich verbrennen Muskeln pro Tag 30- bis 50-mal mehr Kalorien als das Fettgewebe – mit diesem Training zündest du also den Fatburn-Turbo!

„Außerdem gehen Sie während der Tempoabschnitte eine sogenannte Sauerstoffschuld ein“, erklärt Sportwissenschaftler Dr. Michael Despegel. Dadurch kommt es zum Nachbrenneffekt: „Der Kalorienverbrauch steigt nach einem [HIT-Training](#) stark an und ist auch Stunden nach dem Lauf deutlich erhöht.“

Wichtig: Diese Art Lauftraining eignet sich nicht für jeden Tag. Kombiniere in deinem Trainingsplan Dauerläufe mit Intervallläufen. Anfänger sollten zunächst ihre Grundlagenausdauer aufbauen.