

Lauf- & Ausdauertipps für Mittlere und Fortgeschrittene

- 1 Laufe zu zweit oder in der Gruppe
- 2 Setze dir Zwischenziele (Meilensteine)
- 3 Gehe dein Lauftraining langsam an
Beginne die ersten Trainings mit einem Dauerlauf kombiniert mit zügigem Gehen.
- 4 Trainiere oft (und lange) mit niedrigen Intensitäten – auch auf dem Velo oder mit Inline Skates – um den Bewegungsapparat zu schonen
- 5 Absolviere 1 – 2 Krafttrainings pro Woche – vor allem für deine Rumpfmuskulatur
- 6 Arbeite nach jedem Training an deiner Beweglichkeit
- 7 Lerne deine Lauftechnik zu verbessern
- 8 Trainiere regelmässig
- 9 Wechsle regelmässig deine Laufschuhe
- 10 Wechsle deine Laufstrecke regelmässig ab
- 11 Trainiere in coupiertem Gelände
- 12 Überprüfe deine Ernährungsgewohnheiten und mache ein Tagesprotokoll
- 13 Iss um 9 Uhr und 16 Uhr regelmässig eine Frucht
- 14 Trinke während des Tages regelmässig 1 – 2 Becher Wasser

Weitere Infos www.fitforlife.ch

Sportartenverantwortliche/r Patrick Udvardi
Laufen