

CHALLENGE 21.1.1 Die zweimonatige Zwölf-Minuten-Lauf-Challenge

**DEIN ERSTES
PRÄVENTIVES
LAUFTRAINING**

Du möchtest mit regelmäßigem Lauftraining beginnen?

Du möchtest präventiv etwas für Herz-Kreislauf und Ausdauer tun?

Du bist dir mit deinem Arzt einig: Ihr möchtet beide, dass du fitter wirst und dich wohler fühlst. Du möchtest auf gesunde Weise deine körperliche Leistungsfähigkeit steigern?

MACH MIT- BLEIB FIT

Wir laden dich ein, an der zweimonatigen Challenge 21.1.1 teilzunehmen. Melde dich gern bei Volker unter fitness@mvd-mannheim.de.

Wir tauschen uns miteinander aus. Wir beraten einander. Wir halten zusammen durch.

Motiviere dich mit uns zusammen zu deinem ersten präventiven Lauftraining. Deine größte Schwierigkeit wird sein, tatsächlich zwei Monate lang nur im ganz leichten Gesundheitssportlevel zu trainieren.

**UND DAS IST DIE
CHALLENGE
+
TRAININGSPLAN**

2 x Laufen pro Woche - **Die Zwölf-Minuten-Lauf-Challenge**

Nur zwei kleine Lauftrainings von 12 Minuten jede Woche. Zwischen den 12-minütigen Lauftrainings sollten 2 bis 3 Tage für körperliche Regeneration vergehen. Zu häufiges Trainieren senkt die körperliche Leistungsfähigkeit.

Baue deine Ausdauer langsam und über den Zeitraum von zwei Monaten auf.

**1. & 2. WOCHE
ZWEI LAUFTRAININGS
-JE 12 + 5 MINUTEN**

5 Min - leichtes Aufwärmen

3 Min - Laufen

3 Min - Gehen

3 Min - Laufen

3 Min - Gehen

**3. & 4. WOCHE
ZWEI LAUFTRAININGS
-JE 12 + 5 MINUTEN**

5 Min - leichtes Aufwärmen

4 Min - Laufen

2 Min - Gehen

4 Min - Laufen

2 Min - Gehen

**5. & 6. WOCHE
ZWEI LAUFTRAININGS
-JE 12 + 5 MINUTEN**

5 Min - leichtes Aufwärmen

5 Min - Laufen

1 Min - Gehen

5 Min - Laufen

1 Min - Gehen

**7. & 8. WOCHE
ZWEI LAUFTRAININGS
-JE 12 + 5 + 5**

5 Min leichtes Aufwärmen

12 Min - Laufen

5 Min - Abwärmen

Du trainierst jetzt bereits 22 Minuten. Wenn du Zeit und Lust hast, schließe dich jetzt der folgenden **Challenge 21.1.2** an.

ENTSCHLOSSEN?

Du bist entschlossen mitzumachen, dann überspringe das 2. Blatt und melde dich einfach an. Wir erklären dir das mit der Belastungssteuerung einfach persönlich im Gespräch.

BELASTUNGSINTENSITÄT IM AEROBEN BEREICH

Für die **zweimonatige Zwölf-Minuten-Lauf-Challenge**, also für dein erstes präventives Lauftraining, wählst du eine Belastung im **aeroben Bereich**.

Kleiner Tipp: Meistens wird die Belastungsintensität zu hoch gewählt und das Vorhaben wird schnell wieder aufgegeben. **Weniger ist mehr.** Dieser Slogan gilt auch hier.

Hinweis: Es wird dir schwer fallen, im **aeroben Bereich** zu bleiben. Aber es lohnt sich. Du wirst nach zwei Monaten Challenge 21.1.1 feststellen, dass sich dein Leistungsniveau im aeroben Bereich verbessert hat.

Anmeldung: Für die Steuerung deiner individuellen Belastungsintensität melde dich zur Challenge 21.1.1 gern unter fitness@mvd-mannheim.de an. Wir helfen und rechnen für dich. Für deinen Überblick haben wir hier aber dennoch ein paar Steuerungsmethoden zusammengestellt.

STEUERUNG DER INTENSITÄT ÜBER DIE ATMUNG

Wenn die **Atemfrequenz** und die **Atemtiefe** während der Belastung über längere Zeit konstant sind, bist du im **aeroben Bereich**.

Ein weiteres Zeichen ist, wenn du während der Belastung bei der Atmung durch die Nase bleiben kannst.

Laufen ohne zu schnaufen. Dieser Slogan gibt dir Orientierung.

Anders ausgedrückt: Kommst du außer Atem bzw. ist deine Atmung flach und hechelnd, dann bist du nicht mehr im **aeroben Bereich**.

STEUERUNG DER INTENSITÄT ÜBER DEN PULS

Messe deinen **Ausgangspuls**. Das gibt dir einen Hinweis über deine **aktuelle Tagesform**, die vom Wetter, von Stress oder aber auch von einer Infektion abhängen kann. Während einer Infektion mache kein Training!

Zähle den **Belastungspuls** direkt nach dem Lauftraining über 10 oder 15 Sekunden an Handgelenksarterie oder Halsschlagader. Ergebnis x 6 oder x 4 = Belastungspuls.

Nach 2 Minuten zähle den Puls erneut. Dieser **Erholungspuls** soll 20% (gut) oder 30% (sehr gut) niedriger sein. Ist er nur 10% niedriger als der Belastungspuls (schlecht), bist du zu schnell gelaufen.

STEUERUNG DER INTENSITÄT ÜBER DIE HERZFREQUENZFORMEL

Errechne den **Maximalpuls**, der deinem Lebensalter entspricht:

Maximalpuls - Frauen

Herzfrequenzformel: $226 - \text{Lebensalter in Jahren}$

Maximalpuls - Männer

Herzfrequenzformel: $220 - \text{Lebensalter in Jahren}$

Gemäß einfacher Herzfrequenzformel solltest du als Anfänger bei der Challenge 21.1.1 dich nur mit 50 - 60 % des Maximalpuls' belasten. Zwei Beispiele:

Frau, 50 Jahre jung: der theoretische Maximalpuls liegt bei 176. Der Belastungspuls von 50 – 60% des Maximalpuls' soll also nur bei 88 - 106 liegen.

Mann, 50 Jahre jung: der theoretische Maximalpuls liegt bei 170. Der Belastungspuls von 50 – 60 % des Maximalpuls' soll also nur bei 85 – 102 liegen.

STEUERUNG DER INTENSITÄT ÜBER DEIN SUBJEKTIVES GEFÜHL

Nach dem Training gibt dir deine „**Innere Stimme**“ zusätzlich Auskunft über die richtige oder falsche Trainingsintensität.

Kannst du beim Laufen noch sprechen? Wie lange brauchst du, bis du wieder im Alltag angekommen bist?

STEUERUNG DER INTENSITÄT ÜBER DIE KARVONENFORMEL

Den angestrebten Belastungsfaktor bei der Challenge 21.1.1 kennen wir: Er liegt bei 0,6 für deine Grundlagenausdauer. Gib uns dein Lebensalter an und zähle bei Gelegenheit deinen Ruhepuls, z.B. morgens vor dem Aufstehen. Mit diesen Angaben errechnen wir für dich deinen individuellen Trainingspuls.

**GEMEINSAM IN DER
CHALLENGE 21.1.1
TRAINIEREN**

Es hat für uns alle einen großen Vorteil, gemeinsam zu trainieren. Einfach weil alleine zu trainieren vielleicht nicht so viel Spaß macht .

Auch die Motivation für ein Durchhalten verbessert sich. Wir tauschen wir uns regelmäßig über die Challenge aus.

Außerdem helfen wir dir, die Steuerung der Belastungsintensität gut zu verstehen.

Und du erhältst von uns während der Challenge weitere nützliche Tipps.

ANMELDUNG

... bei Volker unter fitness@mvd-mannheim.de.

Gern mit der Angabe deines Alters, damit wir dir den angestrebten Belastungspuls nach einfacher Herzfrequenzformel errechnen können.

**WIR FREUEN UNS AUF
DICH UND WÜNSCHEN
VIEL SPASS**

Sportliche Grüße, Volker. 06. Mai 2021

DISCLAIMER

Die Teilnahme an der Challenge erfolgt auf eigene Gefahr.

Der mvd e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der Teilnehmer*innen im Zusammenhang mit der Ausführung der Übungen.

Es obliegt den Teilnehmer*innen an der Challenge, den eigenen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen bzw. ihren Arzt zu fragen.



Unsere Fitness- und Gesundheitssportangebote sind seit 2016 durch den Badischen Turnerbund ausgezeichnet und in die **GYMWELT** des **BTB** aufgenommen worden.

Die **GYMWELT** als Marke wurde vom Deutschen Turner-Bund als einheitliches Qualitätssiegel für alle Mitgliedsvereine eingeführt.