

# LAUF ABC

**Ziel: Laufstil verbessern, Effizienz erhöhen**



## DAS LAUF ABC

Wer sich näher mit dem Laufen beschäftigt, wird früher oder später zum sogenannten „Lauf ABC“ gelangen. Aber wofür ist das Lauf ABC denn überhaupt gut?

Die Erfahrung zeigt, dass in der breiten Läuferwelt das Lauf ABC einer viel zu untergeordneteren Rolle zugeteilt wird. Dabei macht es sehr viel Spaß und bringt Abwechslung in das Lauftraining - zudem ist es bei jedem Profi ein fester Trainingsbestandteil.



**Ziel:** Laufstil und somit die Effizienz des Laufens verbessern, weniger Kraftanstrengung = besserer Vortrieb & bessere Laufleistungen, weniger typische Läuferverletzungen & Überbelastungen

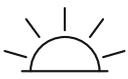


**Wegstrecke:** Für das Lauf ABC eine Wegstrecke von 20 -50 m abmessen und markieren.



**Häufigkeit:** min. 1x - max. 3x pro Woche

## WIE IST DAS LAUF ABC AUFGEBAUT?



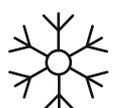
**Warm Up 1:** 10 min Einlaufen mit einer Belastungsempfehlung von maximal 50-60% der HFmax (maximale Herzfrequenz).



**Warm Up 2:** Fersenheben = stelle Dich mit dem vorderen Fuß auf eine Treppenstufe und hebe die Fersen so hoch wie möglich und senke sie so tief wie möglich 10 Wdh. á 3 Sätze, Pause dazwischen ca. 20-30 sec.

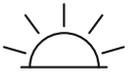


**Lauf ABC:** Die folgenden 8 Übungen werden in 2 Durchgängen absolviert. Hierbei werden die Übungen 1-6 jeweils auf der abgesteckten Wegstrecke mit Hin- und Rückweg absolviert. Zu Beachten, bei den Übungen 7 & 8: Pro Seite 2x den Hin- und Rückweg durchführen. Zwischen den beiden Durchgängen wird eine Pause von 3-5 min eingelegt.



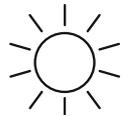
**Cool Down:** 10 min Auslaufen mit einer Belastungsempfehlung von max. 50-60% HFmax oder beginne jetzt mit dem eigentlich Laufworkout.

# TRAININGSPLAN



## WARM UP 1: EINLAUFEN

- 10 min Einlaufen mit einer Belastungsempfehlung von maximal 50-60% der HFmax



## WARM UP 2: FERSENHEBEN

- Stelle Dich mit dem vorderen Fuß auf eine Treppenstufe
- Hebe die Fersen so hoch wie möglich & senke sie so tief wie möglich
- 10 Wdh. á 3 Sätze
- Pause dazwischen ca. 20-30 sec.



## LAUF ABC 1: DRIBBLINGS

- Trabe in kleinen schnellen Schritten aus den Fußgelenken heraus
- Hebe die Knie nicht übermäßig an
- Setze die Fußgelenke aktiv ab, ziehe dabei die Fußspitzen heran



## LAUF ABC 2: SKIPPINGS MEDIUM

- Ziehe die Knie abwechselnd im 90 Grad Winkel gerade vor dem Körper hoch
- Nutze den Schwung des Abdrucks & nimm die Arme beim Laufen mit
- Achte auf eine gute Hüftstreckung
- Laufe möglichst auf den Fußballen



## LAUF ABC 3: SKIPPINGS HIGH

- Hebe die Knie abwechselnd höher als 90 Grad
- Nutze den Schwung des Abdrucks
- Bewege die Arme mit für zusätzlichen Schwung



## LAUF ABC 4: HIGH KNEE WALK

- Starte im hüftbreiten Stand & halte die Oberarme eng am Körper
- Beuge die Ellenbogen im 90 Grad Winkel
- Hebe die Knie abwechselnd in einer hüpfenden Bewegung zum gegenüberliegenden Ellebogen
- Drücke den Fuß am Boden dabei auf die Zehenspitzen
- Hebe die Knie so weit wie möglich nach oben & spanne den Rumpf an

# TRAININGSPLAN



## LAUF ABC 5: HOP RUN



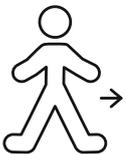
- Absprung mit rechts, Landung mit rechts, Absprung mit links, Landung mit links
- Wechsle durch einen kurzen Zwischenhopper das Absprungbein
- Die Arme schwingen immer entgegengesetzt zum Schwungbein mit
- Führe den Oberschenkel des Schwungbeins bis in die Waagerechte

## LAUF ABC 6: ANFERSEN



- Führe die Fersen im schnellen Wechsel fast gänzlich an das Gesäß
- Beuge den Körper leicht nach vorne, Oberkörper und Hüft bleiben aufrecht
- Beuge das Standbein leicht gebeugt
- Die Arme schwingen mit
- Führe diese Übung in hoher Frequenz aus

## LAUF ABC 7: SIDE JUMPS



- Bewege Dich seitlich vorwärts, spreitze & schließe die Beine abwechselnd
- Ändere die Bewegungsrichtung ca. alle 20 m
- Achte auf eine saubere, aufrechte Körperhaltung
- Schwinge die Arme beim Springen vor dem Körper mit

## LAUF ABC 8: CROSS OVER



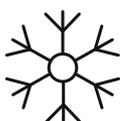
- Laufe seitwärts & lasse dabei das hintere Bein immer abwechselnd vorne & hinten kreuzen
- Die Beine werden in einer Scherbewegung überkreuzt
- Der Oberkörper bleibt seitlich zur Laufrichtung
- Nimm' beide Arme vor dem Körper in der Bewegung mit
- Wechsle nach ca. 20 m die Richtung und kreuze das andere Bein

## FINISHER: UPGRADE RUN (3X WEGSTRECKE)



- Steigere Dein Tempo über eine Strecke von 100 m kontinuierlich
- Beginne mit einem langsamen Lauftempo, hinzu zu einem mittleren Tempo, bis zu einem Sprint

## COOL DOWN: AUSLAUFEN/WORKOUT



- 10 min Auslaufen mit einer Belastungsempfehlung von max. 50-60% HFmax oder beginne jetzt mit dem eigentlich Laufworkout