

Trainingstipps für Laufanfänger kurz zusammengefasst



Die Kondition verbessern, fit bleiben, neue Bestzeiten anstreben oder dem Alltagsstress für einige Zeit entfliehen: Jeder Läufer verfolgt seine eigenen Ziele und findet seine Motivation in den unterschiedlichsten Aspekten des Laufsports. Für jedes Fitness-Level und jedes Alter lässt sich dabei die passende Laufsportart finden:

- Joggen und Laufen für Anfänger: Entdecke einen vielseitigen Ausdauersport.
- Nordic Walking für Anfänger: Halte dich mit Low-Impact-Training rundum fit.
- Trailrunning für Einsteiger: Stelle dich neuen Herausforderungen beim Laufen.

Egal, wofür du dich entscheidest: Setze dir kleine Trainingsziele, auf die du Stück für Stück hinarbeitest. Abhängig von deiner Grundfitness kann es vier bis acht Wochen dauern, bis du größere Trainingserfolge bemerkst.

Tipp:

Investiere in die notwendige Laufausrüstung für deine gewählte Trainingsform. Im Fachhandel kannst du dich zu Laufbekleidung, Laufschuhen und ggf. zusätzlichem Equipment wie Nordic-Walking-Stöcken beraten lassen.

Laufen anfangen



Schritt 1: Trainingsplan erstellen

Trainiere als Laufanfänger etwa zwei- bis dreimal pro Woche. Nach jedem Trainingstag solltest du einen Ruhetag einplanen, um dir Zeit zur Regeneration zu ermöglichen.

Ein Trainingsplan für Laufanfänger kann beispielsweise so aussehen:

- **Woche 1:** Mo, Mi, Fr – 10 x 1 Minute joggen
- **Woche 2:** Mo, Mi, Fr – 8 x 2 Minuten joggen
- **Woche 3 & 4:** Mo, Mi, Fr – 6 x 3 Minuten joggen
- **Woche 5 & 6:** Mo, Mi, Fr – 5 x 5 Minuten joggen
- **Woche 7:** Mo, Mi, Fr – 3 x 9 Minuten joggen
- **Woche 8:** Mo, Mi, Fr – 2 x 10 Minuten joggen
- **Woche 9:** Mo, Mi, Fr – 20 Minuten joggen
- **Woche 10:** Mo, Mi, Fr – 2 x 15 Minuten joggen
- **Woche 11 & 12:** Mo, Mi, Fr – 30 Minuten joggen

Wie du schrittweise auf deine Laufziele hinarbeiten kannst, liest du im Artikel „Laufplan und Laufziele für Anfänger“.

Tipp:

Lauftrainer, Sportorthopäden oder Physiotherapeuten können dir dabei helfen, Trainingspläne zu erstellen und deinen Laufstil zu verbessern.

Laufen anfangen



Schritt 2: Aufwärmen und Abwärmen

Wärme dich vor jeder Trainingseinheit gründlich auf und beende dein Training mit einem Cool-down, um Verletzungen vorzubeugen.

- Wärme dich für eine 20- bis 30-minütige Trainingseinheit etwa 10 bis 15 Minuten auf.
- Beginne mit etwa 5 bis 10 Minuten lockerem Traben, um deinen Kreislauf in Schwung zu bringen und deine Beinmuskulatur zu erwärmen.
- Beende dein Warm-up mit dynamischen Dehnungen und geeigneten Übungen aus dem Lauf-ABC (z. B. Anfersen oder Kniehebelauf).
- Reduziere am Ende deines Trainings deine Laufgeschwindigkeit auf einen lockeren Trab und wechsele anschließend zum langsamen, gleichmäßigen Gehen.
- Runde deine Cool-down-Phase mit speziellen Dehnübungen für die Beine und den Rumpf ab, um den Regenerationsprozess anzukurbeln.

Im Artikel „[Warm-up und Cool-down für Läufer](#)“ findest du Tipps für deine Warm-up-Routine sowie Anleitungen für geeignete Dehnungsübungen.

Tipp:

Such dir für den Anfang am besten eine flache Laufstrecke aus. Training auf natürlichem Untergrund (etwa einem Waldweg) ist dabei besonders gelenkschonend.

Laufen anfangen



Schritt 3: Lauftechnik verbessern

Als Laufanfänger musst du zunächst die korrekte Lauftechnik erlernen. Dazu gehört auch eine aufrechte Körperhaltung beim Laufen: Achte darauf, dass dein Oberkörper gestreckt ist. Deine Schultern sollten entspannt und deine Arme aktiv, aber locker sein. Rolle deine Füße dynamisch vom Boden ab.

Die Übungen des Lauf-ABCs können dir dabei helfen, eine gesunde Lauftechnik zu trainieren, da sie deine Koordination und Beweglichkeit verbessern. Detaillierte Beschreibungen verschiedener Lauf-ABC-Übungen sowie andere Trainingstipps findest du im Artikel „[Lauftraining für Anfänger](#)“.

Für einen stabilen, kräftigen Rumpf und eine aufrechte Laufhaltung kann es außerdem helfen, Workouts zum Muskelaufbau in deine Trainingsroutine zu integrieren. Im Ratgeber „[Krafttraining für Läufer](#)“ kannst du dir Anleitungen für geeignete Übungen anschauen.

Exkurs: Laufen bei Nässe und Kälte



Mit der richtigen Vorbereitung und Ausrüstung kannst du dein Lauftraining auch bei Nässe und Kälte durchführen. Allerdings solltest du dein Training stets an die veränderten Bedingungen anpassen: Reduziere bei niedrigen Temperaturen die Trainingsintensität, erwärme dich länger und führe dein Cool-down an einem warmen Ort durch.

Außerdem solltest du im Herbst und Winter auf das Zwiebelprinzip setzen, indem du mehrere Schichten atmungsaktiver Funktionskleidung kombinierst. Durch die Eigenschaften der unterschiedlichen Schichten wird je nach Witterungsbedingungen eine optimale Wärme- und Feuchtigkeitsregulierung gewährleistet.

Weitere Informationen zum Training bei Nässe, Kälte und in der Dunkelheit erhältst du im umfangreichen Guide „Laufen im Herbst und Winter“.