

HUPSI Kaufmann
Laufrainer & Gesundheitstrainer
www.gesundheitstrainer-berlin.de
www.hupsi.de
0151-40025694
info@hupsi.de

Wenig Zeit, aber viele Kilometer zum RENNSTEIG 2017?

Nachdem ich 2016 den Marathon gelaufen bin wollte ich 2017 unbedingt den Supermarathon wieder nach 5 Jahren laufen, jedoch hatte ich als „junger“ Selbständiger nicht viel Zeit. Personaltrainer und Lauftrainer, Vorträge und Großveranstaltungen, Firmenfitness und Gesundheitstraining für 50+ ließen es nicht zu viele Kilometer zu schrubben (= Ausdruck von Läufern um Kilometer zu sammeln).

Somit musste ich mir eine Strategie, sowohl für das Training ausdenken die wenig Zeit in Anspruch nimmt und in den Alltag hineinpasst, letztendlich hatte ich auch keine Lust die Wochenenden immer auf Wegen oder Straßen zu verbringen, entweder alleine oder mit anderen Verrückten. Es gibt ja auch noch ein anders leben neben dem Läuferleben.

Also entschiede ich mich dafür folgendes zu trainieren. Nachdem ich seit meiner Reha mit dem Rehaball, dem Theraband, dem Schwimmen und dem Bodyweighttraining meinen Körper in eine stabile Form gebracht hatte, durften nun andere Gadgets und Geräte dran glauben.

Ich trainiere als Personal Trainer liebe Menschen von 13 bis 86 Jahren, ja du hast richtig gelesen, 13 also Kinder und dann ein Ehepaar mit Mitte 80, alles Vorbilder für dich. Die sind so beweglich, da kannst du nur staunen.

Was habe ich nun trainiert um unter 8 Stunden beim RENNSTEIG 2017 zu laufen?
Viele haben mir diese Frage gestellt, sie ist einfach beantwortet, wobei ich hier nicht in persönliche Details geh, dies würde zu lange dauern.
Denke immer im 10 bis 30 Minuten Takt und es läuft fast von selbst.

- 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining am morgen
- 2-mal pro Woche gezieltes Läuferkrafttraining in 20 bis 30 Minuten
- 2 bis maximal 3-mal die Woche laufen
- 2 Doppeldecker, so nennen sich zwei längere Läufe an zwei aufeinander folgenden Tagen

Um die Lust am Training nicht zu verlieren kam dann noch 2- bis 3-mal die Woche Schlingentraining dazu, hier gibt es sicherlich auch andere stabilisierende Trainingsmassnahmen für den Oberkörper, z.B. Schwimmen.

In der Summe kommst du somit auf:

Montag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining, 10 Min Flexx oder Five Training im Gym

Dienstag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining, 20 Minuten läuferspezifisches Krafttraining oder Fatburnertraining (z.B. auch mit Langhanteln)

Mittwoch: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining, 60 Minuten laufen mit der 3,2,1- Methode im hügeligen gebiet, aber auf jeden Fall ein bisschen taffer

Donnerstag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining, 20 Minuten läuferspezifisches Krafttraining und, oder 10 Minuten Muskelkettentraining

Freitag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighttraining

Samstag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighthtraining, laufen wie es reinpasst

Sonntag: früh 10 Minuten Mobilitytraining oder Bodyweighthtraining, laufen wie es reinpasst

Beim Laufen habe ich vor dem RENNSTEIG zwei Doppeldecker gemacht. Beim Spreewaldlauf am Samstag den Halbmarathon und am Sonntag den Marathon, zwei Wochen vor dem RENNSTEIG einmal Hügel mit 600 Höhenmeter, 18 km in zwei Stunden und einen Marathon in gemütlicher Zeit. Nach dem Elbe- Lübeck- Kanallauf mit 51 Kilometern im März bin ich immer nur ein bisschen am Wochenende gelaufen.

Vor dem RENNSTEIG habe ich lediglich in den letzten zwei Wochen den BIG25 im aeroben Bereich gemacht, lediglich die letzten 4 Kilometer bin ich bis 85 % im 4:30er Schnitt gelaufen. Ich habe nun 52 % Muskelmasse, die auch für einen Läufer reichen, beim Fettanteil darf es gerne noch weniger sein. Das Gewicht ist pendelnd bei 63 bis 66 Kilogramm, wobei da die Muskelmasse nicht zu unterschätzen ist.

Wenn ihr hier nichts vom Dehnen gelesen habt dann hat das einen Grund, denn ich mache seit Anfang 2017 mehr Mobilitytraining als Dehnungsübungen, da nach den neusten Studien dies effizienter ist und mir auch mehr Spaß macht. Oft wird vergessen das wir auch als Läufer Beweglichkeit brauchen. 70% Prozent aller Läufer sind hüftsteif, sie wundern sich wenn sie stolpern oder keine Schrittlänge hinbekommen.

Wobei John Wayne mein Lieblings- Westernheld auch hüftsteif war, dies aber immer sexy aussah- lach.

Der Wein bleibt mir ein treuer Begleiter zumeist am Wochenenden an dieser Stelle danke ich auch meinen Freunden aus der Pfalz für die edlen Tropfen. Ich esse eiweißreich, jedoch auch mal einen Döner. Alles kein Hexenwerk, jedoch macht die Ernährung einen gewichtigen Anteil aus.