

WIEDEREINSTIEG

GUT ZU WISSEN. Trainingsplan zur steten Leistungssteigerung „Bloß nicht übermotiviert und mit zu hohem Tempo ins Lauftraining starten!“ John-Harris-Trainer Manuel Zillinger empfiehlt einen moderaten Wiedereinstieg ins Lauftraining – mit zwei Einheiten à 20–40 Minuten pro Woche – im Grundlagenausdauerbereich 1 (GA1) bei 60 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz.

WOCHE 1.

Dienstag: 4 Min. GA1, 1 Min. gehen – 4 Durchgänge;
Freitag: 4 Min. GA1, 1 Min. gehen – 4 Durchgänge;

WOCHE 2.

Dienstag: 4 Min. GA1, 1 Min. gehen – 5 Durchgänge;
Freitag: 4 Min. GA1, 1 Min. gehen – 4 Durchgänge;

WOCHE 3.

Dienstag: 5 Min. GA1, 1 Min. gehen – 5 Durchgänge;
Freitag: 5 Min. GA1, 1 Min. gehen – 5 Durchgänge + Krafttraining;

WOCHE 4.

Dienstag: 5 Min. GA1, 1 Min. gehen – 5 Durchgänge + Krafttraining;
Freitag: 5 Min. GA1, 1 Min. gehen – 5 Durchgänge + Krafttraining;



Der Herbst ist die ideale Laufzeit! Warum Sie gerade jetzt durchstarten sollten und wie Sie **gesünder** laufen, verrät der Fitness-Experte.

Laufen ist eine Wohltat für Körper und Geist und gerade der Herbst ist die beste Zeit fürs Lauftraining. Das kühlere Klima bietet ideale Laufbedingungen, speziell fürs Tpotraining. Denn Temperaturen unter 20 Grad machen uns schneller und leistungsfähiger. John-Harris-Fitness-Trainer Manuel Zillinger konzipierte Trainingspläne, mit denen Sie den Wiedereinstieg schaffen, sich entstressen und die Abwehr stärken.

Trainingskonzept. Gelaufen wird im Grundlagenausdauerbereich 1/GA1 (75 Prozent der maximalen Herzfrequenz) und im Grundlagenausdauerbereich 2/GA2 (80–90 % HFmax). Die Intensität wird auf das jeweilige Ziel angepasst. Laufen wir für eine stärkere Abwehr, so bewegen wir uns im moderaten GA1. Zu hartes und zu langes Training hätte den gegenteiligen Effekt und würde das Immunsystem schwächen. Auch beim Stressabbau darf es moderater sein. Egal welches Ziel Sie verfolgen – Ihr gesamter Körper und vor allem Ihre Seele werden es Ihnen ab Schritt eins danken!

LAUF- GUIDE FÜR DEN HERBST

MIT POWER DURCHSTARTEN. Diese Lauftipps und -pläne bringen Sie gut und rasch ans Ziel.



ENTSPANNEN.
Musik kann erheblich zur Entspannung beitragen.



ENTSTRESSSEN

GUT ZU WISSEN:

Trainingsplan gegen Stress: Das optimale Tempo zum Stressabbau erzielt man mit Pulswerten zwischen 65 und 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Der Trainer empfiehlt ein Training im Umfang von 30–50 Minuten 3-mal pro Woche zumeist im Grundlagenausdauerbereich 1. „Versuchen Sie abzuschalten! Musik an – Welt aus!“

WOCHE 1.

Dienstag: 30 Min. GA1;
Donnerstag: 40 Min. GA1;
Samstag: 30 Min. GA1;

WOCHE 2.

Dienstag: 35 Min. GA1;
Donnerstag: 45 Min. GA1;
Samstag: 35 Min. GA1;

WOCHE 3.

Dienstag: 35 Min. GA1;
Donnerstag: 5 Min. einlaufen, Intervalltraining (2 Min. GA2, 2 Min. traben – 4 Durchgänge), 5 Min. auslaufen;
Samstag: 45 Min. GA1;

WOCHE 4.

Dienstag: 40 Min. GA1;
Donnerstag: 5 Min. einlaufen, Intervalltraining (2 Min. GA2, 2 Min. traben – 4 Durchgänge), 5 Min. auslaufen;
Samstag: 50 Min. GA1;

PROFI. Durch den Trainingsreiz reagiert der Körper mit Anpassung, die ihn gegen Umwelteinflüsse, wie kaltes Wetter, besser wappnet.“ Ulrich Steiner, Personal Trainer & John-Harris-Fitness-Chef; [johnharris.at](#)

ABWEHR STÄRKEN

GUT ZU WISSEN: Trainingsplan fürs Immunsystem: Eine zu hohe Trainingsintensität kann das Immunsystem schwächen. Ein moderates Training hingegen stimuliert die Produktion der Immunzellen. Der Profi empfiehlt ein Training im Grundlagenausdauerbereich 1 (GA1) drei Mal pro Woche für 30–35 Min.

WOCHE 1.

Montag: 25 Min. GA1;
Mittwoch: 5 Min. einlaufen, 5 Min. Laufschiule, 15 Min. GA1;
Freitag: 5 Min. einlaufen, 5 Min. Laufschiule, 15 Min. GA1;

WOCHE 2.

Montag: 5 Min. einlau-

fen, 5 Min. Laufschiule, 15 Min. GA1;
Mittwoch: 15 Min. GA1 + Krafttraining;
Freitag: 5 Min. einlaufen, 5 Min. Laufschiule, 15 Min. GA1;

WOCHE 3.

Montag: 15 Min. GA1 + Krafttraining;
Mittwoch: 5 Min. einlaufen, 5 Min. Laufschiule, 15 Min. GA1;
Freitag: 15 Min. GA1 + Krafttraining;

WOCHE 4.

Montag: 5 Min. einlaufen, 5 Min. Laufschiule, 15 Min. GA1;
Mittwoch: 15 Min. GA1 + Krafttraining;
Freitag: 30 Min. laufen GA1;

