

Empfehlungen zur Vorbereitung auf den 12-Minuten-Lauf

Trainingsmethoden

1. Grundlagenausdauertraining (Dauermethode)

- Ziel: Verbesserung der aeroben Kapazität durch lange, gleichmäßige Belastungen.
- Trainingsumfang: 3–4 Läufe pro Woche mit 30–60 Minuten Dauer.
Beispiel:
 - 3 × 45 Minuten lockeres Laufen pro Woche
 - Variation durch Fahrtspiele (Tempowechsel je nach Gelände)
- Vorteile: Verbesserung der Fettverbrennung, effiziente Sauerstoffaufnahme und Ökonomisierung der Laufbewegung.

2. Intervalltraining

- Ziel: Verbesserung der anaeroben Kapazität und Steigerung der maximalen Sauerstoffaufnahme.
Beispiele:
 - 6 × 800 m schnell (Puls über 170 bpm) mit 2 min Trabpause
 - Pyramidenläufe: 400m – 800m – 1200m – 800m – 400m
 - HIIT (High Intensity Interval Training): 30 Sekunden Sprint, 90 Sekunden lockeres Joggen (wiederholt über 15–20 Minuten)
- Vorteile: Höhere Laufgeschwindigkeit über längere Zeiträume, Verschiebung der anaeroben Schwelle.

3. Ergänzende Trainingsmaßnahmen

- Krafttraining für Rumpf- und Beinmuskulatur zur Stabilisierung und Leistungssteigerung.
- Beweglichkeitstraining zur Vermeidung von Verletzungen und Verbesserung der Lauftechnik.
- Alternative Ausdauersportarten wie Radfahren oder Schwimmen zur Ergänzung und Schonung der Gelenke.

Empfehlungen zur Vorbereitung auf den 12-Minuten-Lauf

Vorbereitung

Trainingsplan vor dem Cooper-Lauf (8 Woche)

Woche	Trainingseinheiten pro Woche	Inhalte
1–4	3–4 Läufe (Dauermethode)	Lange, gleichmäßige Läufe zur Grundlagenausdauerverbesserung
5–6	2 × Dauerlauf + 1 × Intervall	Erste Intervallläufe zur Tempogewöhnung
7	1 × Dauerlauf + 2 × Intervall	Fokus auf Geschwindigkeit und Tempohärte
8	1 × leichter Lauf + 1 × Testlauf	Reduzierung des Umfangs für Frische am Wettkampftag

Ernährung und Regeneration

- 3 Tage vor dem Test: Kohlenhydratreiche Ernährung
- Am Testtag: Leichte Mahlzeit ca. 3 Stunden vorher
- Aufwärmen: 10–15 Minuten mit lockerem Laufen, Lauf-ABC und kurzen Steigerungsläufen.
- Laufstrategie: Gleichmäßiges Tempo halten, nicht zu schnell starten.
- Regeneration nach dem Test: Auslaufen, Dehnen, ausreichend Schlaf und Nährstoffzufuhr.

Quellen

Dauermethode: „AB1 Dauermethode“

Intervalltraining: „AB2 Intervallmethode“

Ergänzende Trainingsmaßnahmen, Trainingsplan, Ernährung & Regeneration: „Fachbrief Sport 06“ - Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Wissenschaft