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.

1. 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.

1. 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 Regenration

* 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