

# Bergauf und Steigerungsläufe

## Training zur Verbesserung der Kraftausdauer und des Laufstils

### Welche Effekte sind hierdurch zu erzielen ?

- ⇒ Der Laufstil verbessert sich
- ⇒ Der Schlappschritt wird vorgebeugt
- ⇒ Die Schnelligkeit wird geschult
- ⇒ Das Kraft/ Last Verhältnis verbessert sich
- ⇒ Der Rumpf wird stabil gehalten
- ⇒ Die oft vernachlässigte Gesäßmuskulatur wird trainiert
- ⇒ Die Arme laufen parallel zum Körper – bessere Bewegung nach vorne
- ⇒ Monotones Training wird belebt
- ⇒ Leistungssteigerung wird erzielt



### Wie soll das Training aussehen?

1. Der Läufer sollte warm aber nicht kaputt sein.
2. Der Läufer sollte sich nach dem Warmlaufen ausreichend Dehnen (siehe unten).



3. Bei den Steigerungsläufen steigert der Läufer das Tempo über 150 Meter bis kurz vor der maximalen Geschwindigkeit. Dabei wird automatisch der Vorfuß belastet. Hierbei muss nicht der Maximalpuls erreicht werden! Dazwischen wird ganz langsam gejoggt, damit die nächste Steigerung effektiv ist. (Wer die Pause zu kurz macht, trainiert Intervalle).
4. Bei den Bergaufläufen sollte der Läufer darauf achten das Tempo über die zu laufenden 150 Meter, nicht zu hoch zu gestalten (natürlich auch nicht zu langsam!). Der Puls wird automatisch höher sein – die Last muss ja hochgeschleppt werden. Der Oberkörper sollte leicht (bitte nur leicht!) nach vorne gebeugt sein und die Arme sollten schwungvoll (aber nicht übertrieben!) neben dem Körper eingesetzt werden. Der Vorfuß wird bei richtiger Durchführung automatisch belastet, am Anfang sollte man ein wenig darauf achten. Damit das Training sein Ziel nicht verfehlt, sollte eine Gehpause zurück zum Ausgangspunkt absolviert werden.



Bei Steigerungsläufen sollten die Arme schwungvoll eingesetzt werden. Bei Bergaufläufen der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt sein (siehe oben).