

## Lauf- & Ausdauertipps für Einsteigende

- 1 Laufe zu zweit oder in der Gruppe
- 2 Setze dir vor dem Start Zwischenziele (Meilensteine)
- 3 Gehe dein Lauftraining langsam an  
Beginne die ersten Trainings mit einem Dauerlauf kombiniert mit zügigem Gehen.
- 4 Trainiere zu Beginn maximal 15 Minuten, mehrmals pro Woche (2-3x pro Woche)
- 5 Trainiere zu Beginn mit niedrigen Intensitäten – auch auf dem Velo oder mit Inline Skates – um den Bewegungsapparat zu schonen
- 6 Kombiniere dein Lauftraining immer mit Kraftübungen – vor allem für deine Rumpfmuskulatur
- 7 Arbeite nach jedem Training an deiner Beweglichkeit
- 8 Trainiere regelmässig
- 9 Wechsle regelmässig deine Laufschuhe
- 10 Trainiere in flachem Gelände auf Naturwegen
- 11 Überprüfe deine Ernährungsgewohnheiten und mache ein Tagesprotokoll
- 12 Iss um 9 Uhr und 16 Uhr regelmässig eine Frucht
- 13 Trinke während des Tages regelmässig 1 – 2 Becher Wasser

Weitere Infos [www.fitforlife.ch](http://www.fitforlife.ch)

Sportartenverantwortliche/r Patrick Udvardi  
Laufen