

# 2. WOCHEN

ZIEL: - 2. KILO / 35'

## 8. TAG

### MIT VEREINTEN KRÄFTEN

In dieser Woche schmilzt das Körperfett dahin. Oder, um es wissenschaftlich auszudrücken: Der Fettabbau wird beschleunigt, während gleichzeitig die Kapazität der Glykogenspeicher erhöht wird, sodass bei Bedarf genügend Energie bereitsteht.

Was bedeutet das konkret? Du steigert dein Trainingspensum, riskierst aber keine frühzeitige Ermüdung. Das trifft sich gut, es ist nämlich genau das, was du anstrebst.

### DIE HEUTIGE AUFGABE

**AUSRUHEN!**

➔ Heute ist Trainingspause. Diese Belohnung hast du dir nach der anstrengenden Einheit von gestern ehrlich verdient. Statt des Lauftrainings stehen ein paar Übungen zur Stärkung von Muskelkraft und Atmung auf dem Programm. Wie wichtig sie sind, wird dir heute klar.

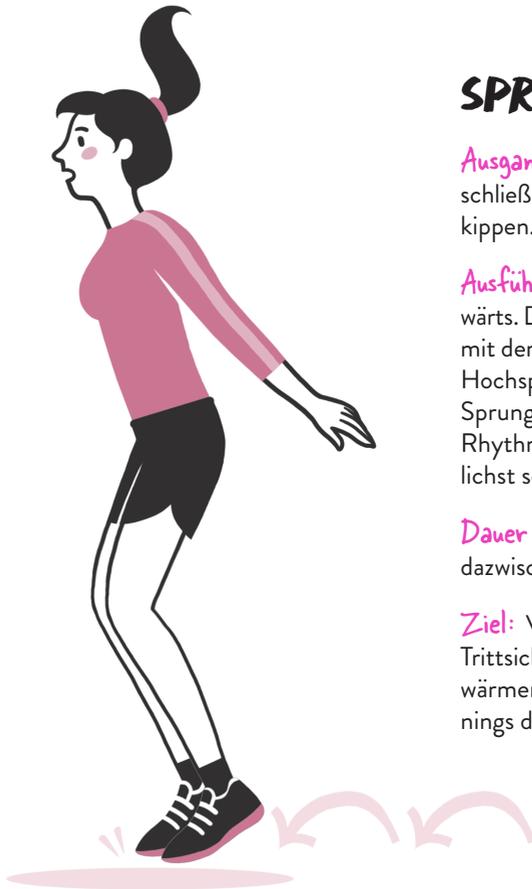
➔ Entspann dich! Komm wieder zu Kräften. Diese zweite Woche wird ganz schön anstrengend werden.

➔ Lass dich nicht dazu hinreißen, die nächste Laufeinheit einfach vorzuziehen. Die Verletzungsgefahr ist groß, und deine künftige Karriere als Sportlerin steht auf dem Spiel.

➔ Sei geduldig, und achte auf deine Körperempfindungen.

## ERSTE ERGEBNISSE

Wir haben nicht zu viel versprochen, denn du siehst und spürst bereits, wie positiv sich das Laufen auf dein Erscheinungsbild auswirkt: weniger Fett, mehr Muskeln, schön geformte Beine, ein kräftiger Rücken und ein knackiger Po. Selbst deine Arme werden muskulöser, denn sie arbeiten beim Laufen mit und helfen dir, dich auszubalancieren. Und das alles in nicht einmal zwei Wochen ... Wer wird im Sommer am Strand den Vogel abschießen? Du natürlich.



## SPRINGEN

**Ausgangsposition:** Stell dich aufrecht hin. Füße schließen, Körper anspannen, Becken nach hinten kippen.

**Ausführung:** Hüfte mit geschlossenen Füßen vorwärts. Du musst nicht bei jedem Sprung versuchen, mit dem Kopf die Decke zu berühren, das ist kein Hochsprungwettbewerb. Es geht vielmehr um die Sprungfrequenz. Versuche einen gleichmäßigen Rhythmus zu finden und bei jedem Hüpfen möglichst schnell und dynamisch abzuspringen.

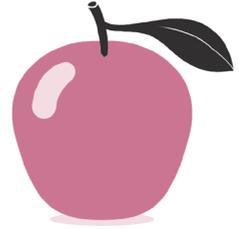
**Dauer und Wiederholungen:** Zweimal 50 Meter, dazwischen gehen oder joggen.

**Ziel:** Verbesserung der Schrittdynamik und der Trittsicherheit sowie Pulstraining. Nach dem Aufwärmen oder als Bestandteil des Konditionstrainings durchführen.

ZIEL: -2. KG/35'

# 2. WOCHE

## 9. TAG



### DAS OPTIMALE FRÜHSTÜCK

Wenn du Wert auf ein wirklich gesundes Frühstück legst, ersetze das Brot durch ein ungesüßtes Müsli mit entrahmter Milch. Um den Muskelaufbau zu fördern, sollte es ein bis zwei Esslöffel Haferflocken

enthalten. Beende dein Frühstück mit einem Stück frischem Obst und achte darauf, genügend zu trinken (Wasser, Tee, ungesüßten Kaffee).

### DIE HEUTIGE TRAININGSEINHEIT

➔ Auf geht's. Kremple die Ärmel hoch, und nimm dir fest vor, das Tagespensum zu schaffen. Du möchtest nichts dem Zufall überlassen und hast das Training auf den für dich optimalen Zeitpunkt gelegt. Zusätzliche Herausforderungen kannst du jetzt nicht gebrauchen.

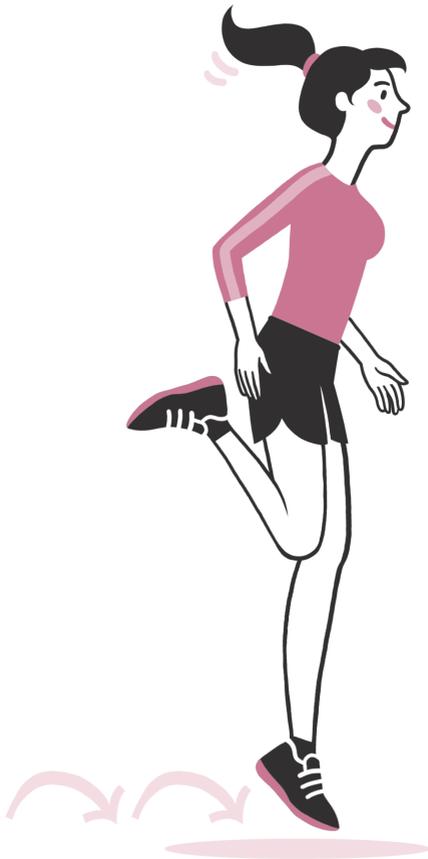
➔ Das Aufwärmen ist nur noch eine Formalität: zehn Minuten gehen, um den Körper auf Trab zu bringen.

➔ Gesagt, getan. Deine Schritte werden länger, und du beginnst mit dem ersten Intervall: drei Minuten laufen und danach eine Minute gehen. Ups, es fällt dir schwer, durchzuhalten. Du hast deine Kräfte ein wenig überschätzt.

➔ Das zweite Intervall beginnt, und du wagst kaum zu hoffen, dass es besser wird. Vielleicht ist ja die Uhr stehengeblieben. Nein? Das kann ja heiter werden!

➔ Es bleibt kaum Zeit für Klagen, denn schon wird die letzte Laufrunde eingeläutet. Die drei Minuten kommen dir unendlich lang vor. Deine Beine drohen zu streiken. Glücklicherweise treibt dich eine leise innere Stimme vorwärts und bewahrt dich vor dem Zusammenklappen. Denk an all die verbrannten Kalorien und an deinen Wunsch, genauso schlank zu werden wie Judith Rakers. Komischerweise funktioniert es. Du bist heilfroh, dass du am Ende nicht mehr laufen musst. Wieder hast du eine Etappe geschafft.

<b>DIE TRAININGS- EINHEIT IN ZAHLEN</b>	<b>DAUER</b> Ins Lauftagebuch eintragen	<b>32 MINUTEN</b> (Aufwärmen, Laufen und Cool-down)
	<b>DIE MAGISCHE FORMEL</b> (auf einen Zettel schreiben und in die Tasche stecken)	$10'6 + 3 \times (3'L/1'6) + 10'6$



## SPRINGEN AUF EINEM BEIN

**Ausgangsposition:** Den Körper anspannen, die Arme locker hängen lassen, stabil stehen.

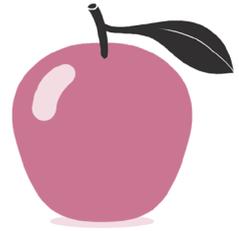
**Ausführung:** Auf einem Bein hüpfen wie beim Himmel-und-Hölle-Spiel. Pro Bein dreimal, dann das Bein wechseln.

**Dauer und Wiederholungen:** Zweimal 50 Meter. Zum Ausgangspunkt zurückgehen (schnell) oder joggen.

**Ziel:** Kräftigung der Lauf- und Fußmuskulatur. Nach dem Aufwärmen oder als Bestandteil des Konditionstrainings durchführen.

# 2. WOCH

## 10. TAG



### KONTROLLIERTES MITTAGESSEN

Fahre fort wie in der ersten Woche: Fülle deinen Teller mit mageren Proteinlieferanten, Gemüse und Kohlenhydratlieferanten oder Hülsenfrüchten. Allerdings darfst du dir jetzt fünf bis sechs

Esslöffel gekochte Sättigungsbeilage genehmigen. Die Mahlzeit mit einem Esslöffel Raps- oder Olivenöl aromatisieren. Als Dessert isst du ein Stück frisches Obst und/oder einen Naturjoghurt.

### DIE HEUTIGE TRAININGSEINHEIT

➔ Die Laune ist im Keller. Doch so schnell lässt du dich nicht entmutigen. Denk dran: Du bist eine Granate. Ja, heute wirst du dein Laufpensum um eine weitere Minute steigern. Aber das schaffst du. Starte mit zehn Minuten Gehen, auch wenn es dir keinen Spaß macht.

➔ Denk positiv; du wirst es schaffen. Langsam, aber sicher geht es voran. Die Erholungspause ist willkommen, wäre aber nicht unbedingt nötig gewesen. Das motiviert dich.

➔ Auch das folgende Laufintervall spulst du problemlos ab. Du hältst durch, und dein Körper reagiert immer besser. Er flößt dir richtig Respekt ein.

➔ Du hängst ein wenig durch? Lenk dich ab, indem du die Landschaft betrachtest. Es sind die Kleinigkeiten, die dich bei der Stange halten: ein altes Paar, das sich auf einer Parkbank küsst, ein liebeskranker Teenager, der in einem Lyrikband liest, oder eine Qigong-Gruppe. Wenn deine Gedanken mit etwas anderem beschäftigt sind, vergisst du, wie anstrengend das Laufen ist, und läufst einfach. Schon darfst du dich wieder eine Minute erholen und Atem schöpfen. Tief ausatmen. Einatmen. Das letzte Laufintervall in Angriff nehmen.

➔ Du bist ein Warrior, kannst dein Tempo sogar noch steigern. Nichts kann dich heute aufhalten. Die Tragödie wurde abgewendet. Die letzten drei Minuten läufst du stressfrei. Das ist gut fürs Selbstvertrauen.

<b>DIE TRAININGS- EINHEIT IN ZAHLEN</b>	<b>DAUER</b> Ins Lauftagebuch eintragen	<b>36 MINUTEN</b> (Aufwärmen, Laufen und Cool-down)
	<b>DIE MAGISCHE FORMEL</b> (auf einen Zettel schreiben und in die Tasche stecken)	$10'6 + 4 \times (3'L/1'6) + 10'6$

## DREHSITZ

**Ausgangsposition:** Setz dich auf den Boden. Das linke Bein strecken, das rechte anwinkeln und den Fuß an der Außenseite des linken Oberschenkels flach aufsetzen. Die Ferse Richtung Becken ziehen.

**Ausführung:** Mit geradem Rücken das rechte Knie mit der linken Hand umfassen und vorsichtig Richtung Brustkorb ziehen. Brust und Kopf gleichzeitig sanft nach rechts drehen. Die rechte Hand hinter dem Körper auf dem Boden abstützen.



**Dauer:** Den Drehsitz 15 bis 20 Sekunden halten, dann das Bein wechseln.

**Ziel:** Dehnung der Gesäßmuskeln und der hinteren äußeren Oberschenkelmuskulatur, um Schmerzen beim Laufen oder beim Konditionstraining vorzubeugen. Nach dem Konditionstraining und gelegentlich nach dem Lauftraining durchführen.

ZIEL: -2. KG/35'

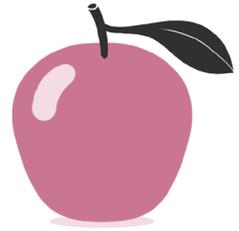
# 2. WOCH

## 11. TAG

### LIEBLINGSSNACK

Um deine Glykogenspeicher aufzufüllen, darfst du dir nachmittags einen Snack genehmigen. Danach folgt dann nur noch ein leichtes Abendessen, damit die Pfunde purzeln können. Du hast die Wahl zwischen ein bis zwei Stückchen dunkler Schokolade

(mindestens 70 % Kakaogehalt) oder einer Handvoll Schalenfrüchte, Nüsse oder Samen wie z. B. ungesalzene Mandeln, Pistazien oder Walnüsse. Sie liefern Ballaststoffe, essenzielle Fettsäuren und Proteine.



### DIE HEUTIGE TRAININGSEINHEIT

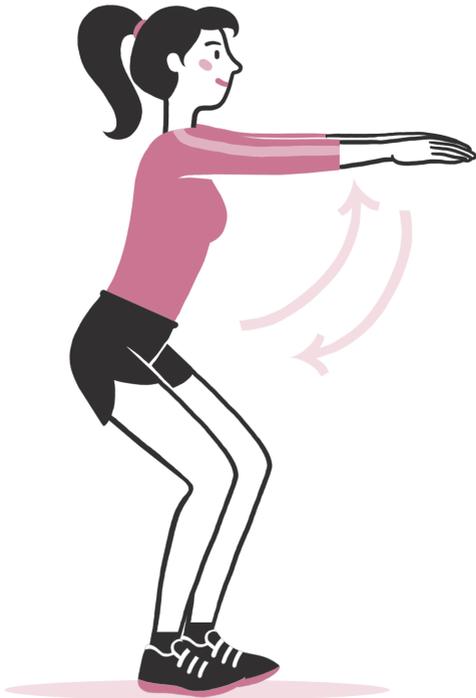
➔ Du strotzt nur so vor Energie und kannst es kaum erwarten. Beim Aufwärmen stimmst du deinen Körper aufs Laufen ein und lässt alle störenden Gedanken los.

➔ Du läufst vier Minuten in vollkommener, heiterer Gelassenheit. Weil du dieses Pensum noch nicht verinnerlicht hast, schaust du häufiger auf die Uhr, um den richtigen Zeitpunkt für die erste Pause nicht zu verpassen. Alles läuft wie am Schnürchen.

➔ Auch das zweite Intervall ist die reine Freude. Kaum angefangen, ist sie schon wieder vorbei. Runde drei absolvieren deine Beine wie von selbst. Du kannst in Ruhe an deiner Haltung arbeiten: Du richtest dich auf, spannst die Pobacken an, lässt die Arme locker mitschwingen. Dein Atem fließt ganz natürlich. Was für ein Fortschritt!

➔ Wenn es nur immer so bliebe ... Nach einer Minute Gehen beschleunigst du das Tempo für das letzte Laufintervall. Du bist müde, aber du gibst alles. Denk an etwas Schönes, das hilft dir über die Erschöpfung hinweg. Du beendest das Training mit einem Lächeln auf den Lippen und kehrst gut gelaunt nach Hause zurück.

<b>DIE TRAININGS- EINHEIT IN ZAHLEN</b>	<b>DAUER</b> Ins Lauftagebuch eintragen	<b>40 MINUTEN</b> (Aufwärmen, Laufen und Cool-down)
	<b>DIE MAGISCHE FORMEL</b> (auf einen Zettel schreiben und in die Tasche stecken)	$10'G + 4 \times (4'L/1'G) + 10'G$



## KRÄFTIGUNG DER SCHULTERN

**Ausgangsposition:** Stell dich mit hüftbreit geöffneten Beinen aufrecht hin. Die Knie leicht beugen, den Rücken gerade, den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Die Arme neben dem Körper hängen lassen.

**Ausführung:** Stell dir vor, auf deinen Schultern läge eine Stange. Die Arme mit der Ausatmung gestreckt nach vorne heben, bis sie auf einer Linie mit den Schultern sind, und mit der Einatmung wieder sinken lassen. Den Kopf dabei nicht bewegen.

**Dauer und Wiederholungen:** Dreimal zehn bis 15 Wiederholungen. Weitere zehn bis 15 Wiederholungen mit der Vorstellung, dass die Stange schwer auf den Schultern lastet.

**Ziel:** Stärkung der Rumpfmuskulatur für eine bessere Laufhaltung. Als Bestandteil des Konditionstrainings durchführen.