

Krafttraining für Läufer & Triathleten

Dein kompaktes Workbook für mehr Tempo und weniger Verletzungen

Warum schweres Training dich schneller macht:

Sportstudien zeigen eindeutig: Wer schwere Gewichte hebt, läuft wirtschaftlicher. Durch das Training mit **schweren Lasten und wenigen Wiederholungen (6–8 Stück)** lernen deine Nerven, mehr Muskeln gleichzeitig zu aktivieren. Keine Sorge: Du baust dadurch keine dicken „Muskelberge“ auf, die dich schwer machen. Stattdessen werden deine Sehnen robuster und federn dich bei jedem Schritt kraftvoller nach vorne. Du verbrauchst einfach weniger Energie bei gleichem Tempo!

I. DIE GOLDENEN REGELN FÜR DEINEN ERFOLG

Vergiss stundenlanges Training mit Mini-Gewichten im Krafraum. Deine Ausdauer trainierst du schon genug auf der Strecke. Beim Krafttraining setzen wir gezielte, harte Reize. Am Anfang (die ersten 2–4 Wochen) startest du locker mit 12–15 Wiederholungen, um dich an die Bewegung zu gewöhnen. Danach wird das Gewicht schrittweise gesteigert, bis du im Bereich von 6–8 Wiederholungen bist. Wichtig: Trainiere schwer, aber sauber – behalte immer das Gefühl, noch 1–2 saubere Wiederholungen im Tank zu haben.

II. KATEGORIE A: DIE 5 WICHTIGSTEN ÜBUNGEN FÜR LÄUFER

1. Einbeiniges Kreuzheben (Single-Leg RDL)

Warum: Beim Laufen stehst du immer nur auf einem Bein. Diese Übung stärkt deine komplette Rückseite (Rückseite Oberschenkel, Po), verbessert das Gleichgewicht und schützt deine Knöchel und Knie vor dem Umknicken.

TRAINING FÜR ZU HAUSE (OHNE GERÄTE):

- **Stufe 1:** Du stehst auf einem Bein, die hinteren Zehenspitzen tippen als „Stützrad“ leicht auf den Boden. Mit geradem Rücken aus der Hüfte nach vorne beugen.
- **Stufe 2:** Das hintere Bein schwebt komplett frei in der Luft und bildet eine gerade Linie mit dem Oberkörper (wie eine Waage).
- **Stufe 3:** Bewege dich extrem langsam (4 Sek. runter, 2 Sek. unten halten, kraftvoll hoch). Das brennt auch ohne Zusatzgewicht.

ALTERNATIVE IM FITNESSSTUDIO:

Nutze eine schwere Kettlebell oder Kurzhantel in der Hand oder mache klassisches Kreuzheben mit der Langhantel.

Meine Notizen (Sätze / Wiederholungen / Gewicht):

2. Ausfallschritte (Bulgarische Kniebeugen)

Warum: Kräftigt die Oberschenkelvorderseite und den Po. Das gibt dir maximale Power beim Abdruck und fängt den harten Aufprall bei der Landung sicher ab.

TRAINING FÜR ZU HAUSE (OHNE GERÄTE):

- **Stufe 1 (Ausfallschritt rückwärts):** Großer Schritt nach hinten, das hintere Knie kontrolliert bis knapp über den Boden absenken und wieder hochdrücken.
- **Stufe 2 (Bulgarische Kniebeuge):** Lege den hinteren Fuß auf einem Stuhl oder Sofa ab. Fast dein ganzes Gewicht lastet nun auf dem vorderen Bein.
- **Stufe 3 (Das halbe Extra):** Gehe ganz nach unten, drücke dich nur zur Hälfte hoch, gehe wieder ganz runter und erst dann komplett nach oben. Das ist eine Wiederholung!

ALTERNATIVE IM FITNESSSTUDIO:

Mache die bulgarischen Kniebeugen mit zwei schweren Kurzhanteln in den Händen oder nutze die 45°-Beinpresse.

Meine Notizen (Sätze / Wiederholungen / Gewicht):

3. Wadenheben (Calf Raises)

Warum: Deine Waden und die Achillessehne müssen bei jedem Schritt dein Vielfaches an Körpergewicht abfedern. Eine starke Wade verhindert Schienbeinkanten- und Achillessehnenprobleme.

TRAINING FÜR ZU HAUSE (OHNE GERÄTE):

- **Stufe 1:** Beidbeinig auf einer Treppenstufe stehen (Fersen hängen in der Luft). Ganz absenken und explosiv auf die Zehenspitzen drücken.
- **Stufe 2:** Mache die gleiche Bewegung komplett auf nur einem Bein.
- **Stufe 3 (Der Sehnen-Spezialist):** Beuge dein Knie leicht an (ca. 20–30 Grad) und halte diesen Kniewinkel während des gesamten Wadenhebens. Das trifft den tiefen Wadenmuskel, der beim Laufen die meiste Arbeit leistet.

ALTERNATIVE IM FITNESSSTUDIO:

Wadenheben stehend an der Multipresse (mit Gewicht auf den Schultern) oder an der sitzenden Wadenmaschine.

Meine Notizen (Sätze / Wiederholungen / Gewicht):

4. Kopenhagener Planke (Copenhagen Plank)

Warum: Stärkt die Innenseite deiner Oberschenkel. Diese Muskeln halten dein Becken stabil und sorgen dafür, dass deine Knie beim Laufen nicht nach außen wegknicken.

TRAINING FÜR ZU HAUSE (OHNE GERÄTE):

- **Stufe 1:** Seitstütz auf dem Unterarm. Das Knie des oberen Beins liegt auf einem Stuhl oder Sofa auf, das untere Bein schwebt frei darunter. Becken bleibt oben!
- **Stufe 2:** Nur noch der Fuß des oberen Beins liegt auf dem Stuhl auf. Der Hebel wird deutlich länger und die Übung massiv schwerer.
- **Stufe 3:** Halte die Position nicht nur starr, sondern senke dein Becken langsam ab und drücke es aus der Kraft der Oberschenkelinnenseite wieder hoch.

ALTERNATIVE IM FITNESSSTUDIO:

Nutze die Adduktoren-Maschine im Sitzen und stelle das Gewicht so schwer ein, dass du maximal 6–8 saubere Wiederholungen schaffst.

Meine Notizen (Sätze / Wiederholungen / Gewicht):

5. Seitstütz mit Beinheben

Warum: Trainiert die seitliche Pomuskulatur. Ist diese zu schwach, kippt dein Becken bei jedem Schritt seitlich ab – die Hauptursache für das schmerzhafte „Läuferknie“.



TRAINING FÜR ZU HAUSE (OHNE GERÄTE):

- **Stufe 1:** Seitstütz auf den Knien. Die Füße bleiben zusammen, während du das obere Knie wie eine Muschel kontrolliert auf- und zuklappst.
- **Stufe 2:** Voller Seitstütz auf den Füßen. Das obere Bein gestreckt anheben und oben starr halten.
- **Stufe 3:** Aus dem vollen Seitstütz heraus das obere, gestreckte Bein kontrolliert 6–8 Mal anheben und absenken, ohne dass die Hüfte absinkt.



ALTERNATIVE IM FITNESSSTUDIO:

Nutze die Abduktoren-Maschine im Sitzen oder stelle dich an den Kabelzug mit einer Fußschleife, um das Bein seitlich gegen das Gewicht wegzudrücken.

Meine Notizen (Sätze / Wiederholungen / Gewicht):

III. KATEGORIE B: DIE 3 ESSENTIALS FÜR TRIATHLETEN

6. Kniebeugen-Varianten (Kraft fürs Radfahren)

Warum: Gibt dir maximale Kraft für den Druck auf das Pedal beim Radfahren. Gleichzeitig stabilisiert es den Rumpf für den harten Wechsel vom Zeitfahrrad in die Laufschuhe.



TRAINING FÜR ZU HAUSE (OHNE GERÄTE):

- **Stufe 1 (Überkopf-Kniebeuge):** Tiefe Kniebeuge, während du die Arme komplett gestreckt nach oben nimmst (z. B. mit einem Besenstil). Das öffnet den Brustkorb.
- **Stufe 2 (Skater Squat):** Kniebeuge auf einem Bein. Das andere Bein geht nach hinten weg, bis das Knie fast den Boden berührt. Die Arme gehen als Ausgleich nach vorne.
- **Stufe 3 (Pistol Squat):** Die Königsdisziplin. Einbeinige Kniebeuge, bei der du das freie Bein gestreckt nach vorne hältst. Erfordert extreme Kraft.



ALTERNATIVE IM FITNESSSTUDIO:

Frontkniebeuge mit der Langhantel: Das Gewicht liegt vorne auf den Schultern. Dadurch bleibt dein Oberkörper aufrecht, du triffst die Oberschenkel perfekt und schonst den unteren Rücken.

Meine Notizen (Sätze / Wiederholungen / Gewicht):

7. Vorgebeugtes Rudern (Power fürs Schwimmen)

Warum: Stärkt den breiten Rückenmuskel – dein Hauptantrieb beim Kraulschwimmen. Zudem trainiert es die Muskeln, die dich stundenlang ermüdungsfrei in der Aero-Position auf dem Triathlonrad halten.



TRAINING FÜR ZU HAUSE (OHNE GERÄTE):

- **Stufe 1:** Halte dich aufrecht an einem stabilen Türrahmen fest, stelle die Füße nah ran, lehne dich nach hinten und ziehe dich einarmig kraftvoll heran.
- **Stufe 2 (Tisch-Rudern):** Lege dich rücklings unter einen stabilen Esstisch. Greife die Tischkante und ziehe deine Brust flach wie ein Brett nach oben zur Tischplatte.
- **Stufe 3:** Lege deine Fersen zusätzlich auf einen Stuhl, während du unter dem Tisch ruderst, um dein volles Körpergewicht zu spüren.



ALTERNATIVE IM FITNESSSTUDIO:

Vorgebeugtes Langhantelrudern oder schweres Rudern am Kabelzug im Sitzen.

Meine Notizen (Sätze / Wiederholungen / Gewicht):

8. Der „Schwimmer“ in Bauchlage (Schulterschutz)

Warum: Kräftigt die kleinen Stabilisatoren deiner Schulter. Das sorgt für eine saubere Überwasserphase, eine bessere Wasserlage und schützt dich vor der typischen „Schwimmer-Schulter“ (Engpass-Syndrom).



TRAINING FÜR ZU HAUSE (OHNE GERÄTE):

- **Stufe 1:** Bauchlage, Blick zum Boden. Arme im 90°-Winkel anheben („U-Form“) und die Schulterblätter hinten fest zusammenkneifen.
- **Stufe 2:** In Bauchlage die gestreckten Arme in großen Kreisen weit über den Kopf (wie beim Kraulen) und zurück zum Gesäß führen. Kein Bodenkontakt!
- **Stufe 3 (Zeitlupe):** Mache diese Kreisbewegung extrem langsam (15 Sekunden für einen einzigen vollen Kreis). Das brennt intensiv im oberen Rücken.



ALTERNATIVE IM FITNESSSTUDIO:

Face Pulls am Kabelzug (das Seil auf Stirnhöhe ziehen und die Ellenbogen nach außen bringen) oder Reverse Flies mit leichten Kurzhanteln auf einer Schrägbank.

Meine Notizen (Sätze / Wiederholungen / Gewicht):

IV. SPICKZETTEL & TRAININGSPLAN

ÜBUNG & ZIEL	 ZU HAUSE (ZIEL: STUFE 3)	 IM FITNESSSTUDIO	SO WIRD TRAINIERT:
1. Rückseite & Balance	Einbeiniges Kreuzheben (Waage)	Langhantel-Kreuzheben / Kettlebell	3-4 Sätze à 6-8 Wdh.
2. Oberschenkel & Po	Bulgarische Kniebeuge (auf Stuhl)	Beinpresse / Schwere Kurzhanteln	3-4 Sätze à 6-8 Wdh.
3. Waden & Achillessehne	Einbeiniges Wadenheben (Knie leicht gebeugt)	Wadenmaschine / Multipresse	3 Sätze à 6-8 Wdh.
4. Oberschenkel-Innenseite	Kopenhagener Planke (dynamisch)	Adduktoren-Maschine	3 Sätze à 6-8 Wdh. pro Seite
5. Seitlicher Po (Hüftschutz)	Seitstütz + Beinheben (dynamisch)	Kabelzug-Abduktion / Maschine	3 Sätze à 6-8 Wdh. pro Seite
6. Rad-Power & Wechsel	Pistol Squat / Skater Squat	Langhantel-Frontkniebeuge	3-4 Sätze à 6-8 Wdh.
7. Schwimm-Vortrieb & Aero	Tisch-Rudern (Fersen erhöht)	Vorgebeugtes Langhantelrudern	3-4 Sätze à 6-8 Wdh.
8. Schulter-Schutz	Bauchlage-Schwimmer (Zeitlupe)	Kabelzug-Face Pulls	3 Sätze (Super langsam & sauber)

Wichtig für Heim-Trainierer: Wenn du auf Stufe 3 einer Übung locker mehr als 8 Wiederholungen schaffst, ist die Übung zu leicht für den Kraftreiz. Pack dir einen Rucksack voll mit schweren Büchern oder Flaschen auf den Rücken, um das Gewicht sauber zu erhöhen!