

10 km Lauf



**Julian Kohler
&
Louis Brunner**

atelierg.github.io/pdf/louisjulian

Sek Sandgruben
Atelier G
Daniel Gysin
24.5.2019

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	
	1.1 Themenfindung	3
	1.2 Vorgehen	3
2	Hauptteil	
	2.1 Vorarbeit	3
	2.2 Trainingsphase	4
	2.3 Resultate	4
3	Zusammenfassung & Reflexion	6
4	Quellenverzeichnis	6
5	Anhang	6

Vorwort

Wir waren die letzten, die ihr Projektthema gefunden haben, doch das hat sich gelohnt, denn nun sind wir Beide sehr zufrieden mit unserem Thema. Dass wir etwas mit Sport machen wollen, war uns schon bevor wir uns als Team zusammen fanden klar. Den Laufsport entdeckten wir aber erst später. Die ersten Ideen waren zum Beispiel einen eigenen Fitnessplan erstellen, unsere Sprungkraft trainieren, allgemein körperlich fitter werden oder eine Fitness App 30 Tage lang nutzen. Louis wollte schon immer einmal Regelmässig Joggen gehen und habe das auch seit Anfang Jahr einmal pro Woche umgesetzt. Dies war mir aber nicht oft genug, somit sah ich die Projektwoche als eine gute chance dies zu verbessern. Da Julian dieses Thema auch passte, wählten wir es.

Als nächstes mussten wir uns für eine Distanz entscheiden. Dabei hat unser Projektcoach, Herr Gysin, uns geholfen. Das war eine gute Entscheidung mit ihm darüber zu reden, denn mit seiner Erfahrung konnte er uns gute Tipps für diese Entscheidung geben. Schlussendlich haben wir uns für die 10 km Strecke entschieden. Unter Anderem da diese noch eine Leichtathletik Strecke ist und man zu dieser Strecke viele Trainingspläne und Tipps im Internet findet.

Vor der Umsetzung selbst brauchten wir noch den eben genannten Trainingsplan. Im Internet haben wir nach welchen gesucht. Jeder von uns hat sich dann für je einen entschieden. Zusammen mit unserem Coach wählten wir einen von den zweien.

Unsere Leitfrage lautete: Wie verändert sich unser Körper nach acht Wochen Lauftraining? Die Umsetzung war hart und sehr Zeitaufwändig, aber es lohnte sich. Wir trainierten jeweils Donnerstags und Sonntags für jeweils zwischen 30 und 120 Minuten. Vor und nach der achtwöchigen Trainingsphase haben wir den 10 km Lauf gemacht und natürlich gemessen wie lange wir gebraucht haben. Zu den Resultan schreiben wir im Hauptteil mehr.

Hauptteil

Als erstes mussten wir Messungen an unserem Körper vornehmen. Um diese Messungen, mit den Daten nach der Trainingsphase, so gut wie möglich zu vergleichen, versuchten wir so wenig wie möglich zu variieren in Aspekten wie: Uhrzeit, Tag, zu sich genommene Mahlzeiten oder Trainingszustand. Die Resultate der Messungen stehen unter „Resultate“

Unmittelbar vor der Trainingsphase mussten wir den 10 km Lauf ein erstes mal machen. Dabei fühlten wir uns nicht sehr wohl. Julian joggte noch nie so eine lange Distanz und Louis erst wenige Male. Es ist echt hart sich eine Stunde oder noch länger durchzukämpfen. Am meisten störte das Seitenstechen das ab und zu vorkam und nach ein paar Kilometern setzten Schmerzen im Fuss,- Knie,- und Hüftgelenk ein. Louis

bewältigte die 10 km in 59 Minuten und 59 Sekunden Julian in 1 Stunde, 23 Minuten und 56 Sekunden. Nach dem ersten Lauf waren wir nur noch motivierter für die Trainingsphase.

Person	1. Lauf
Julian	1:23:56
Louis	59:59

Trainingsphase

Für die Trainingsphase brauchten wir einen Trainingsplan. Den haben wir, wie im Vorwort schon beschrieben, zusammen ausgewählt. Diesen änderten wir noch ab, da wir wegen unserem persönlichen Sport, nicht gut mehr als zweimal die Woche für das Laufen trainieren hätten können und der ursprüngliche Trainingsplan war für 3-4 mal die Woche gedacht.

Unser Trainingsplan sah wie folgt aus.

Effizienz wie oft haben wir das Training gemacht..

Woche	Donnerstag	Sonntag
1		1. 10 km Lauf
2	10 min Dauerlauf leicht, 10 min Dauerlauf schnell, 10 min Dauerlauf leicht	5 × 10 min Dauerlauf mittel, dazwischen 2 min zügig gehen
3	45 min Dauerlauf leicht, 2 Steigerungen	35 min Dauerlauf leicht
4	2 × 25 min Dauerlauf leicht, dazwischen 2 min zügig gehen, 3 Steigerungen	5-km-Testlauf
5	45 min Dauerlauf leicht	105 min Long Jog

6	10 min Dauerlauf leicht, Intervall mit 8 × 300 m dazwischen 2 min gehen, 10 min Dauerlauf leicht	60 min Dauerlauf leicht, 3 Steigerungen
7	10 min Dauerlauf leicht, 10 min Dauerlauf mittel, 10 min Dauerlauf schnell, 10 min Dauerlauf leicht	65 min Dauerlauf leicht, 3 Steigerungen,
8	10 min Dauerlauf leicht, 50 min Dauerlauf mittel,	70 min Dauerlauf leicht, 3 Steigerungen,
9	15 min Dauerlauf leicht, 15 min Dauerlauf schnell, 15 min Dauerlauf leicht	2. 10 km Lauf

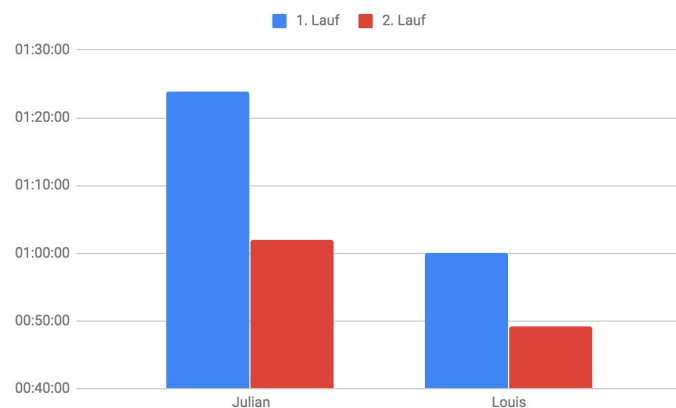
Quelle: <http://bit.ly/link-trainingsplan>

Dabei bedeutet Dauerlauf: „längerer [Übungs]lauf in gleichmäßigem, nicht allzu schnellem Tempo“ (<http://bit.ly/dauerlauf>, 30.4.2019). Ein Long Jog ist ein langer, langsamer Dauerlauf. (vgl. <http://bit.ly/long-jog>, 30.4.2019)

Resultate

Der spannendste Teil der Resultate, sind sicherlich die Zeiten des letzten Laufes. Julian joggte die 10 km in 1:02:00 und Louis bewältigte die Strecke in 49:14. Somit verbesserte sich Julian um ca. 22 und Louis um ca. 11 Minuten. Spannend ist auch, dass obwohl wir den selben Trainingsplan absolvierten, sich einer um das doppelte verbesserte, als der andere. Da wir eben das gleiche training hatten, weiss man, dass der

Verbesserungs-unterschied nicht auf das Training zurückzuführen ist. Denn mit einer schon deutlich besseren Zeit ist es viel schwerer sich noch einmal zu verbessern, sonst hätten wir schon bald den Weltrekord über 10 km, welcher übrigens 26:17 ist. Bezüglich Gewicht, Lungenvolumen, Blutdruck und Umfang von Oberschenkel, Waden und Gesäss veränderte sich nichts oder nur sehr wenig. Wir wurden beide um ca. 2,5 cm grösser, was aber nicht mit dem training zu tun hat. Der Puls hat aber auf jeden Fall mit dem training zu tun und der sank bei beiden von uns um 4 bzw. um 6.



Zusammenfassung & Reflexion

Sichtbar veränderte sich nichts oder nur sehr wenig an unserem Körper. Doch unsere Zeit über die 10 km verbesserte sich um 22 bzw. um 11 Minuten. Somit kann man abschliessend sagen, dass sich der Körper nach nur 8 Wochen Training nicht wirklich sichtbar ändert, aber die Laufleistung, was für viele Menschen das Wichtigste sein könnte, sehr wohl ändert und das auch relativ stark.

Reflektiv können wir sagen, dass wir die Meisten Schwierigkeiten, zwar langsam und zeitaufwändig, aber sehr ruhig und sicher bewältigten. Zu diesen eben genannten Schwierigkeiten gehörten Entscheidungen wie: Themenwahl, Partnerwahl, Trainingsplan-wahl, welche Messungen wir durchführen wollen oder die Entscheidung über welche Strecke wir dieses Experiment durchführen wollen. Worauf wir nicht so stolz sind ist, wir an die Arbeit des Projektjournals angegangen sind, denn wir haben die Allermeisten Punkte im nachhinein in dieses Journal eingetragen. Umso stolzer sind wir auf die Trainingsphase. Wir trainierten pro Woch für jeweils zwischen 1- 3 Stunden und jeder von uns liess das training nur einmal in diesen 8 Wochen sein und auch dieses holten wir nach.

danke
fertig

Quellenverzeichnis

Trainingsplan (10.5.2019):

<https://www.migros-impuls.ch/de/bewegung/jogging-running/lauftraining/volkslaeuffer-finisher>

Projektarbeit Umsetzung Sek-Sandgruben (10.5.2019):

<https://www.sek-sandgruben.ch/service/projektarbeit>

Definition Dauerlauf (10.5.2019):

<https://www.google.com/search?safe=strict&q=W%C3%B6rterbuch#dobs=Dauerlauf>

Definition Long Jog (10.5.2019):

<https://www.runnersworld.de/training/langer-lauf.261275.htm>

Motivation (10.5.2019):

https://www.youtube.com/watch?v=V2ZLG-Fij_4