

CONCURRENT-TRAINING-WOCHENPLAN

Kraft und Laufen kombiniert, ohne Gains zu verlieren - Der Fitness Guru



So nutzt du den Plan

- > Drei Krafteinheiten plus zwei bis drei Läufe - die stabile Basis für Muskelaufbau trotz Cardio.
- > Der wichtigste Abstand: der harte Lauf am Samstag liegt zwei Tage vor dem Beintag am Montag.
- > Die lockeren Läufe sind Zone 2, also Gesprächstempo. Sie sollen erholen, nicht ermüden.
- > Wähle bei Kraft ein Gewicht, bei dem die letzten 1 bis 2 Wiederholungen wirklich fordern.
- > Musst du Kraft und Lauf an einem Tag machen? Dann Kraft zuerst, Lauf danach locker.

Warum dieser Aufbau?

Kraft und Ausdauer schicken dem Muskel gegensätzliche Signale. Am größten ist die Interferenz, wenn beides direkt hintereinander läuft. Deshalb trennt dieser Plan die schweren Beineinheiten und die harten Läufe so weit wie möglich - so bleibt der Muskelaufbau erhalten.

Dein Wochenplan

Tag	Einheit	Was du machst
Mo	Kraft Oberkörper	Bankdrücken 4x6-8, Rudern 4x8, Schulterdrücken 3x8-10, Latzug 3x10, Bizeps-Curls 3x12, Trizeps 3x12
Di	Lauf locker (Zone 2)	30-45 Min im Gesprächstempo, muskelschonend - ersetzt keine Krafteinheit
Mi	Kraft Unterkörper	Kniebeuge 4x6-8, Rumänisches Kreuzheben 3x8, Beinpresse 3x10, Wadenheben 4x15, Plank 3x45 Sek
Do	Ruhetag	Höchstens ein lockerer Spaziergang, sonst echte Erholung
Fr	Kraft Oberkörper B	Schrägbankdrücken 4x8, Klimmzüge 4x max, Seitheben 3x15, Face Pulls 3x15, Dips 3x10, Hammer-Curls 3x12
Sa	Langer Lauf oder Intervalle	60-90 Min locker ODER 6-8x 400 m zügig - mit Abstand zum nächsten Beintag
So	Ruhetag	Schlaf, Essen, regenerieren - der Tag, an dem gewachsen wird

Die 4 Stellschrauben gegen den Interferenz-Effekt

- > Modalität: Laufen stört mehr als Radfahren. Platte Beine? Ersetze einen Lauf durchs Rad oder Rudergerät.
- > Intensität: viel ruhiges Zone 2 als Basis, HIIT nur dosiert und mit Abstand zu den Beintagen.
- > Volumen: je mehr Laufkilometer, desto größer die Interferenz. Fürs Muskelziel bewusst deckeln.
- > Timing: Kraft und Lauf trennen - verschiedene Tage oder mehrere Stunden Abstand dazwischen.

Extra-Tipps

- > Iss genug: Laufen verbrennt Kalorien. Mindestens den Erhaltungsbedarf, Protein rund 2 g pro kg.
- > Schlaf ist der Verstärker: 7 bis 9 Stunden, sonst stagniert bei Doppelbelastung alles.
- > Warnsignale ernst nehmen: sinkende Kraft, schwere Beine, keine Lust - dann Volumen runter.
- > Für Läufer: 2 kurze, schwere Krafteinheiten pro Woche machen dich ökonomischer und robuster.

Wdh = Wiederholungen, Sek = Sekunden, KH = Kurzhantel, LH = Langhantel. Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit vorher ärztlich abklären und im Zweifel einen Trainer die Technik zeigen lassen. Mehr auf derfitness.guru.