

Kraft für Läufer.

Mein 20-Minuten-Workout, das ich jede Woche mache – für stabile Hüften, starke Beine und weniger Zwicken auf den langen Kilometern.



Ich bin **keine ausgebildete Trainerin**, keine Ärztin und keine Physiotherapeutin. Dieses Workout habe ich **in Zusammenarbeit mit meinen Trainern** ausgearbeitet, und es hilft mir persönlich enorm. Es ist aber kein individueller Trainingsplan für dich, sondern einfach das, was **ich selbst** jede Woche mache.

Jeder Körper ist anders. Wenn du Schmerzen, Verletzungen oder Vorerkrankungen hast, sprich bitte vorher mit einer Ärztin, einem Physio oder Coach. Hör auf deinen Körper, starte mit wenig oder ohne Gewicht und achte auf saubere Technik. Du trainierst auf eigene Verantwortung.

MEINE STORY

Warum ich Kraft mache

Hi, ich bin Lena! Ich laufe Ultras, und nächstes Jahr werden es noch mehr. Dieses Jahr habe ich meinen ersten Backyard Ultra mit 100 Kilometern gefinisht: 15 Runden, also in unter 15 Stunden. Und wenn ich auf dem Weg dahin eins gelernt habe, dann das: **Kilometer allein reichen nicht.**

Lange Zeit war Krafttraining für mich das, was man „irgendwann mal“ macht. Laufen, Radfahren, Community-Rides in Berlin – dafür war immer Zeit. Für die Matte eher nicht. Bis ich gemerkt habe: Je länger die Distanzen werden, desto mehr entscheidet nicht die Lunge, sondern ob Hüfte, Po und Rumpf auch nach Stunde zehn noch ihren Job machen.

Deshalb gibt's bei mir jetzt jede Woche dieses kurze Programm. Kein Hexenwerk, kein Fitnessstudio-Marathon – 20 Minuten, ein paar Kettlebells, eine Langhantel. Genau so, wie ich es selbst mache, bekommst du es hier.

Durchhalten fängt nicht am Startbogen an. Es fängt hier an.

So ist das Workout aufgebaut

01

Aktivierung

ca. 10 Minuten · 1 Durchgang
Mobilisiert Hüfte, Rücken und Waden
– genau die Stellen, die beim Laufen am meisten arbeiten.

02

Zirkel Strength

ca. 10 Minuten · 3 Runden
Fünf Kraftübungen direkt hintereinander, dann kurze Pause und die nächste Runde.

Was du brauchst

- Eine Matte
- 1–2 Kettlebells (für den Anfang lieber leicht, z. B. 8–12 kg)
- Eine Langhantel – oder für den Overhead Squat einfach einen Besenstiel

Wann ich es mache

- 1–2× pro Woche, gern an einem lockeren Lauftag oder Ruhetag
- Nicht direkt vor einer harten Einheit oder einem langen Lauf
- Lieber regelmäßig und sauber als selten und schwer

Gewicht richtig wählen

Die letzten 1–2 Wiederholungen sollen fordernd sein, aber die Technik bleibt sauber. Wenn du wackelst oder ins Hohlkreuz fällst: Gewicht runter.

Aktivierung

1x
ca. 10 Minuten



Hüftbeuger-Dehnung

30 Sek. pro Seite

Halber Kniestand, hinteres Knie auf einer Matte. Becken leicht nach hinten kippen (Po anspannen), dann sanft nach vorne schieben, bis du es vorne an der Hüfte des hinteren Beins spürst.

Mein Tipp: Kein Hohlkreuz – die Dehnung kommt aus dem Po-Anspannen, nicht aus dem Vorlehnen.



Schwimmer

10–12 Wiederholungen

Bauchlage, Arme lang nach vorne. Arme, Brust und Beine leicht abheben und im Wechsel diagonal kleine Paddelbewegungen machen.

Mein Tipp: Blick bleibt zum Boden, Nacken lang. Lieber flach und kontrolliert als hoch und hektisch.



Skorpion

5–6 Wiederholungen pro Seite

Bauchlage, Arme zur Seite ausgestreckt. Ein Bein anwinkeln und die Ferse kontrolliert Richtung gegenüberliegende Hand drehen. Zurück und Seite wechseln.

Mein Tipp: Die Schultern bleiben möglichst am Boden – die Rotation kommt aus Hüfte und Brustwirbelsäule.



Herabschauender Hund

40 Sekunden halten

Aus dem Vierfüßlerstand Hüfte nach oben schieben, bis du ein umgedrehtes V bildest. Hände aktiv in den Boden drücken, Fersen Richtung Boden sinken lassen.

Mein Tipp: Knie dürfen gebeugt bleiben. Langer Rücken ist wichtiger als gestreckte Beine. Abwechselnd die Waden „durchtreten“.

Zirkel Strength

3x
ca. 10 Minuten



Deep Squat

8 Wiederholungen

Füße etwa hüftbreit, Zehen leicht nach außen. So tief wie möglich in die Hocke sinken, Brust aufrecht, Knie folgen den Zehen. Kurz unten halten, dann hochdrücken.

Mein Tipp: Fersen bleiben am Boden. Wenn nicht: Hände nach vorne strecken oder Fersen leicht erhöhen.

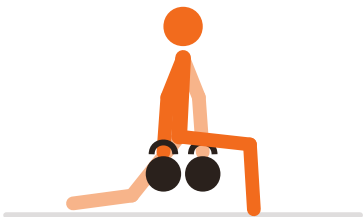


Rudern mit Kettlebell

8–10 Wiederholungen

Hüftbreiter Stand, Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. Kettlebell(s) Richtung Hüfte ziehen, Ellbogen eng am Körper, oben Schulterblätter zusammen.

Mein Tipp: Rücken bleibt neutral – kein Rundrücken, kein Schwung. Ziehen aus dem Rücken, nicht aus dem Arm.

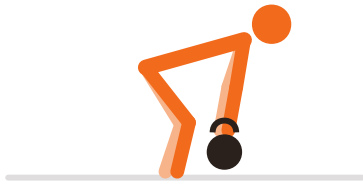


Ausfallschritt mit Kettlebell

8–10 Wiederholungen pro Seite

Je eine Kettlebell in der Hand. Großer Schritt nach vorne, hinteres Knie Richtung Boden absenken, über die vordere Ferse wieder hochdrücken.

Mein Tipp: Vorderes Knie bleibt stabil über dem Fuß und kippt nicht nach innen – genau das brauchst du beim Laufen.



Kreuzheben (Deadlift)

6–8 Wiederholungen

Kettlebell oder Langhantel vor dir. Hüfte nach hinten schieben, Knie leicht gebeugt, Gewicht mit geradem Rücken greifen und durch das Strecken der Hüfte aufrichten.

Mein Tipp: Gewicht nah am Körper. Die Bewegung kommt aus Po und Beinrückseite, nicht aus dem unteren Rücken.



Overhead Squat mit Langhantel

4 Wiederholungen

Langhantel (oder Besenstiel) breit gegriffen über den Kopf strecken. Arme fixieren und kontrolliert in die tiefe Kniebeuge gehen, Stange bleibt über der Fußmitte.

Mein Tipp: Starte ohne Gewicht – das ist die anspruchsvollste Übung im Zirkel und ein super Mobility-Check.

Ablauf im Zirkel

Alle fünf Übungen nacheinander, dann ca. 60–90 Sekunden Pause. Das Ganze 3×.

Zum Schluss

Wenn du das ein paar Wochen durchziehst, wirst du es merken – spätestens am Ende eines langen Laufs, wenn die Hüfte stabil bleibt und die Beine sich noch nach dir anfühlen. Erzähl mir gern, wie es dir damit geht, ich freu mich über jede Nachricht!

Folg mir, damit du nichts verpasst!

Auf Instagram und YouTube teile ich regelmäßig neue Workouts, Infos rund ums Laufen und Ultra-Training, Inspo und ehrliche Einblicke in meinen Alltag zwischen Trainingsplan und Chaos. Schau vorbei und sag Hi!

Instagram & YouTube: Lena Schreiber