

## Trainingsplan für Läufer mit Schienbeinkantensyndrom

### Wichtig:

1. Hast du Schmerzen im Wert von 3 oder höher (Skala von 0 bis 10, 0 = kein Schmerz, 10 = maximal vorstellbarer Schmerz) während des Laufens, brichst du das Training ab → die Belastung war zu hoch
2. Hast du Schmerzen im Wert von 3 oder höher nach dem Laufen (gleicher oder nächster Tag) → die Belastung war zu hoch
3. Trifft einer der beiden obigen Punkte auf dich zu, bleibst du in der gleichen Phase, reduzierst aber die Belastung. Beim Intervalltraining um ein Laufintervall, beim kontinuierlichen Lauftraining um 2 Minuten Laufzeit
4. Kannst du eine Phase 2 Mal hintereinander komplett durchführen, ohne dass Punkt 1 oder 2 auftreten, kannst du mit der nächsten Phase beginnen

Phase	Minuten Laufen	Minuten Gehen	Wiederholungen	Gesamtzeit	Laufgeschwindigkeit	Gehgeschwindigkeit
Phase 1: Intervalltraining	2	2	4	16	lockeres Joggen (Laufband: 10 km/h)	zügiges gehen (Laufband 6 km/h)
Phase 2: Intervalltraining	2	2	4	16	zügiges Joggen (Laufband: 12 km/h)	zügiges gehen (Laufband 6 km/h)
Phase 3: Intervalltraining	3	2	4	20	lockeres Joggen (Laufband: 10 km/h)	zügiges gehen (Laufband 6 km/h)
Phase 4: Intervalltraining	3	2	4	20	mittleres bis hohes Joggingtempo	zügiges gehen (Laufband 6 km/h)
Phase 5: kontinuierliches Laufen	16	-	-	16	lockeres bis mittleres Jogging-tempo (Laufband: 10-12 km/h)	
Phase 6: Kontinuierliches Laufen	18	-	-	18	mittleres bis hohes Joggingtempo	

Erläuterungen: Lockeres Lauftempo (individuell, langsames Joggen); Mittleres Lauftempo: schneller als langsames Tempo, reden sollte noch möglich sein; Hohes Lauftempo: schneller als mittleres Lauftempo, reden sollte schwer möglich sein

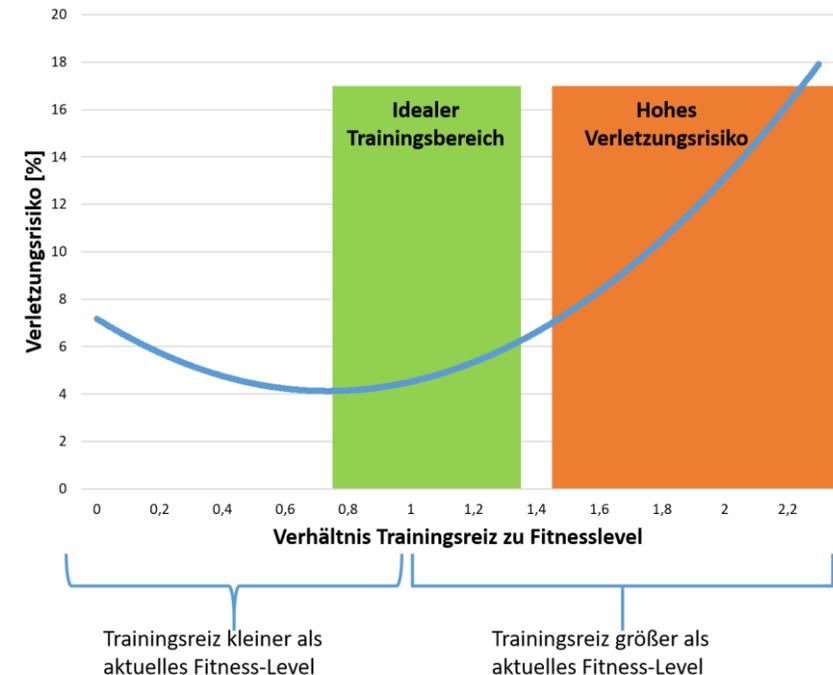
## Empfehlungen zur weiteren Steigerung der Trainingsintensität

### Studienlage:

- Eine zu schnelle Steigerung der Trainingsintensität steigert das Verletzungsrisiko (siehe Grafik)
- Empfohlene Steigerung: zwischen 10% und 30 % des aktuellen Trainings-Levels  
Trainings-Level: durchschnittliches Leistungs-Niveau der letzten 3 Wochen

### Beispiel:

- Dein aktuelles Trainingslevel beträgt 30 Minuten Laufen
- 10-30% davon sind 3 bis 9 Minuten → maximal 39 Minuten Laufen als Steigerung pro Einheit!



Grafik angelehnt an Moen et al. 2012

### Literatur-Quellen:

- [1] M. Winters, „The diagnosis and management of medial tibial stress syndrome: An evidence update“, *Der Unfallchirurg*, Mai 2019.
- [2] M. H. Moen u. a., „The treatment of medial tibial stress syndrome in athletes; a randomized clinical trial“, *Sports Medicine, Arthroscopy, Rehabilitation, Therapy & Technology*, Bd. 4, Nr. 1, Dez. 2012.
- [3] T. J. Gabbett, „Influence of training and match intensity on injuries in rugby league“, *Journal of Sports Sciences*, Bd. 22, Nr. 5, S. 409–417, Mai 2004.