

# Seid Ihr öfter oder anders krank seit Corona?

Beitrag von „Kapa“ vom 17. Dezember 2024 19:01

## [Zitat von state\\_of Trance](#)

Während ich sicherlich nicht so "krass" wie Kapa bin, würde ich mich doch insgesamt als sportliche Person sehen. Das Fitness-Studio wird in der Regel 4-5 mal die Woche besucht und ich nutze für viele Wege das Fahrrad.

Mit Laufen kannst du mich trotzdem jagen. Da wären mir 10 Minuten schon zu viel.

Ich hasse zB Fahrrad fahren. Deswegen werde ich auch vermutlich nie nen Iron Man machen weil ich die Disziplin Fahrrad einfach doof finde. Liegt bei mir daran das ich noch nie nen richtig gutes Fahrrad hatte.

Bei mir ist es dann halt Lauf- und Hyroxtraining. Ich placke mich gern mit Gewichten obwohl ich dabei immer fluche wie nen berserker.

Über die Jahre beim Lauftraining angewöhnt: auf den Körper hören was Tempo und Länge der Läufe angeht. Mich findest du aber hauptsächlich im Wald und auf Trails....denn Traillaufen besteht zu 50% aus gehen und Fotos machen ☹☹

Seit 6 Monaten hab ich wöchentlich 1x Stadion Intervalle drin (10-15x 1km schnell/400m langsam), 1x Langerlauf 30-40km (meist Sonntag, längster lag bei 60km und 4000HM, bzw. drei mal von Ilsenburg auf den Brocken mit zwei Freunden an einem

Tag... gebraucht haben wir 7,5h bei bestem Wetter: runde 1 kalt, runde 2 nass von oben, runde 3 stickige Wärme

Und Mücken) 1x Fahrtenspiel/Tempolauf. In der Regel sind 1-2km zur Aufwärmung und cooldown bei den anderen Trainings dabei. Laufpensum liegt derzeit bei durchschnittlich bei 70/80km. Ich kann beim laufen wunderbar abschalten, ohne Sport wäre ich ein nicht zur Ruhe kommendes Nachdenkmännchen.

All das ist aber nach langem Training und anpassen.

Angefangen hats mit „nur 20 Minuten draußen spazieren“ als Schüler mit 16. wichtig ist einfach: anfangen. 5 Minuten pro Tag, nach ein paar Wochen 10, dann 15, dann mehr. Egal welche Bewegung: alles ist besser als auf der Couch zu hängen. Gleiche gilt bei der Ernährung.