

Kurztheorie vom Donnerstag, 7. März 2019

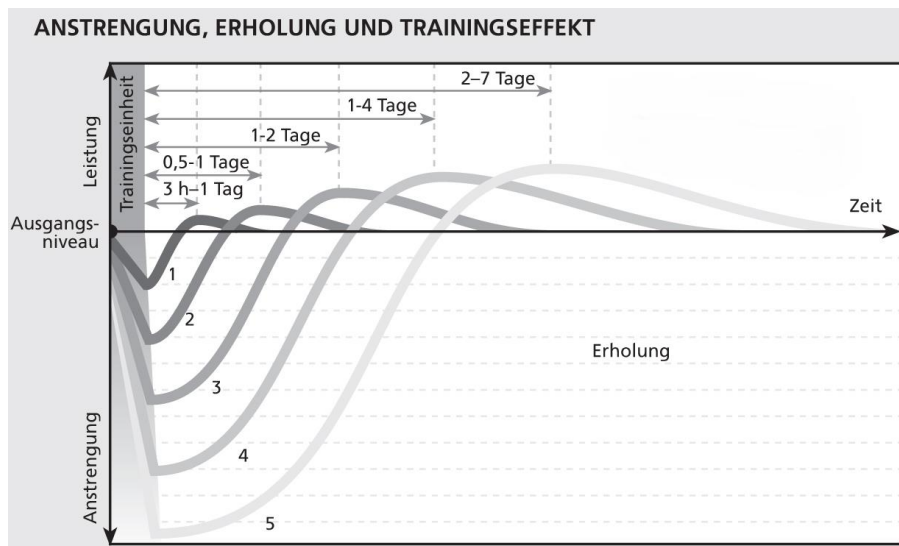
Trainingslehre Basics

Wer sich gerne lange und schmerzfrei bewegen möchte, dem seien wieder einmal die wichtigsten Trainingsgrundsätze in Erinnerung gerufen – nichts Neues, kein Hokusfokus – einfach anwenden!

Grundsatz 1

Regelmässig vor **lange** vor **intensiv**.

- Ein **regelmässiges** Training hat absolute Priorität, erst dann wird die **Trainingsdauer** erhöht und zuletzt an der **Intensität** gearbeitet
- Den Bewegungsapparat wieder an die Belastung gewöhnen – und sich vor allem wieder die „Superkompensation“ zu Nutze machen:



Während der Trainingsbelastung gerät die Leistungsfähigkeit des Körpers unter das Ausgangsniveau (Ermüdung). Je nach Intensität und Dauer des Trainings (1 – 5) ergibt sich die Ermüdung. Sobald das Training beendet ist, beginnt die Erholungszeit. Bei kompletter Erholung ergibt sich für einige Zeit eine sogenannte „Superkompensation-Phase“. In dieser Phase befindet sich die Belastbarkeit des Körpers leicht über dem Ausgangsniveau. Idealerweise sollte genau dann das nächste Training erfolgen.

Grundsatz 2

Periodisierung beachten: Über drei Wochen **Länge und Intensität** der Trainings steigern, vierte Woche **Erholungswoche** (kein Intensives Training, Umfang reduziert). Nächste Periode mit leicht erhöhter Dauer und Intensität absolvieren. Zeit in Woche 1 + 4 für **Fuss- und Rumpfkraftigung** nutzen.

- Bewegungsapparat so langsam an erhöhte Belastungen gewöhnen
- Drei bis vier Perioden steigern (Saisonhöhepunkt), danach eine ganze Periode als Erholung einplanen (nur locker, Alternativtraining)
- Faustregel: Nach einem sehr intensiven Wettkampf (Saisonhöhepunkt) braucht der Körper 1/2 Tage der absolvierten Wettkampfkilometer Erholung (KEIN intensives Training / Wettkämpfe, nur lockere / Alternativtrainings)

1: Leichte und lockere Trainings der Zonen 1 + 2

2: Zusätzlich eine der Einheiten etwas länger (2) und eine etwas intensivere (3 – 4)

3: Zusätzlich eine der Einheiten noch länger (2) und eine sehr intensiv (4). Jeweils gut Einlaufen / Gymnastik + Auslaufen!

4: Nur Trainings 1 + 2, Dauer reduzieren, locker + genussvoll!

Bei den kürzeren Einheiten in Woche 1 + 4 die „zusätzliche Zeit“ unbedingt für Kräftigung (Rumpf, Füße!) nutzen.

Dazu auch Gymnastik (Beweglichkeit) und koordinative Übungen sowie Faszientraining (nur geschmeidige Muskeln sind leistungsfähig!) einbauen.

Grundsatz 3

Intensitäten beachten und laufend überprüfen.

Zone	Belastung	Anwendung
1 sehr locker = Singen = Regeneration	Locker und langsam, ca 65 % der Maximalbelastung*	Footings, Regenerationstrainings, Longjogs
2 locker = Plaudern = Grundlagenausdauer (GA1)	Locker – mittel, ca 75 % der Maximalbelastung*	Grundlage jeglichen Ausdauertrainings, 60 – 80 % des Jahresumfanges, optimale Anpassung der Herztätigkeit und des Fettstoffwechsels, 45 – 90 Min.
3 mittel = ganze Sätze = Kraft- oder Mittelzeitausdauer (GA2)	Mittel – zügig, bis ca 85 % der Maimalbelastung	Eher im leicht coupierten Gelände, eher kürzere Trainings 30 – 45 Min, 1 x pro Woche / 2 Wochen, Total 10 – 20 % des Jahresumfanges
4 hart = knapper Wortwechsel = wettkampfspezifische Ausdauer	Schnell – Voll, im Intervalltraining, bis 95% der Maximalbelastung*	Für die physische und psychische Wettkampfvorbereitung, eher in Intervallform, 1 x pro 2 – 3 Wochen, Total ca 5 %
5 sehr hart = kein Wortwechsel = Maximalbereich, Wettkampf	Voll, sehr hart, bis 100 % oder knapp darüber der Maximalbelastung*	Spitzenbereich in sehr harten Intervallen oder kurzen Wettkämpfen

*100 % oder Maximalbelastung = für trainierte Läufer ein 5'000-er voll gelaufen (Wettkampf, maximal ausbelastet, vollständig erschöpft). Für weniger Trainierte Läufer z.B. ein 3'000-er. Das Lauftempo pro Km entspricht 100%.

- Mit Abstand häufigster Fehler: Zuwenig Abwechslung der Intensitäten, viel zu viel in Zone 3 bis sogar 4!
- Dies führt über kurz oder lang zu Überlastungsbeschwerden des Bewegungsapparates, zu Übertraining, zu stagnierenden Leistungen, zu Unlust im Training etc. etc.

Grundsatz 4

Abwechslung. Ergänzung. Sowie: Das Training muss Spass machen!

- Spass durch viele lockere Trainingskilometer (hellblaue, wie der Frühlingshimmel ...)
- Spass aber auch durch ab und zu belastende Trainings (diejenigen, bei welchen man hinterher so richtig stolz und zufrieden ist ...)
- Spass dadurch, ein gestecktes Ziel zu erreichen (10 Km am Stück, ein Halbmarathon, ein harter Berglauf oder was auch immer ...)
- Spass durch ein Training bei einem warmen Sommerregen
- Spass durch gute Unterhaltung während den Trainings
- Spass durch tolle Ausrüstung
- Abwechslung durch verschiedenen Untergrund
- Abwechslung beim Gelände (wie schön ist doch ab und zu ein Berglauf ...)
- Ergänzung durch Krafttraining
- Ergänzung durch andere Sportarten
- Ergänzung durch Gymnastik + Stretching
- Ergänzung durch Faszientraining

... und vor allem Spass am Donnerstag ... denn: Donnerstag = Lauftag!

