

Die Trainingsbeispiele beruhen auf einer Periodisierung der Trainingsintensität. Damit werden dem Körper verschieden hohe Reize gesetzt. Der Dreiwochenrhythmus drängt sich bei Anfänger und Hobbysportler auf, weil eine Abstufung von «leicht» über «mittel» bis «hart» gut realisierbar ist, ohne dass die Erholung zu kurz kommt.

So gehen Sie vor

Auf dem Kalender können Sie die Intensität der Woche ablesen, im Trainingsplan steht ein dazugehöriges mögliches Trainingsbeispiel mit den Trainingseinheiten pro Woche.

Die 1. Woche «leicht» dient ganz der Erholung. Ein Lauftraining kann ohne weiteres durch ein Velo- oder Wassertraining ersetzt oder ergänzt werden. Körper und Kopf müssen genug Zeit erhalten, sich zu erholen: «wir müssen nicht trainieren, wir dürfen»! Unterstützt wird diese Erholungsphase durch Sauna, Massage oder warme Bäder. In der «leichten» Woche sollte auf Wettkämpfe verzichtet werden.

In der 2. Woche «mittel» verspüren wir die gesteigerte Lust, dem Körper etwas abzuverlangen. Am Ende dieser Woche sollten Sie voller Energie sein, um die dritte, harte Phase in Angriff zu nehmen.

In der 3. Woche «hart» wird der Trainingsumfang nochmals gesteigert. Die Dauerläufe sind etwas zügiger und werden mit Tempovariationen aufgelockert. Dabei soll die Laufgeschwindigkeit öfters das Wettkampftempo überschreiten. Die harte Woche bietet Gelegenheit, die physische und psychische Grenze abzutasten. Sie dürfen durchaus nach den Belastungen müde sein – und sich auf die Erholungswoche freuen.

Bedeutung der Abkürzungen

LDL: Leichter Dauerlauf. Ein Schwatz mit Kolleginnen und Kollegen sollte ohne Probleme möglich sein. Für jene, die mit dem Pulsmesser laufen, bedeutet das etwa 70-75% der maximalen Herzfrequenz, was ungefähr der Faustregel Puls 180 minus Alter minus 5-10 Schläge entspricht.

MDL: Mittlerer Dauerlauf. 75-80% der maximalen Herzfrequenz, Puls 180 minus Alter plus 10-15 Schläge.

SDL: Schneller Dauerlauf. 80-90% der maximalen Herzfrequenz, Puls 180 minus Alter plus 25-30 Schläge.

Steigerungen: Das Tempo wird über eine Distanz von 80-100 m kontinuierlich gesteigert. Achten Sie dabei speziell auf einen schönen, ökonomischen Laufstil!

Fahrtspiel: Nach einer Aufwärmzeit von mindestens 10 Minuten wird mit dem Tempo variiert. Die Belastungen können nach Lust und Laune, mit festen Strecken (zum Beispiel auf dem Laufträf) oder mit der Uhr bestimmt werden.

TrP: Trabpause (lockeres traben)

KD Programm: Kräftigung/Dehnung Programme 1-7

Beispiele: • 10' MDL, 3' TrP (Trabpause), 5' SDL, 2' TrP, 5 x 2' SDL

• 15' MDL, 5' TrP, 10 x 1' SDL, dazw. 30" TrP

• 1' SDL, 2' SDL, 3' SDL, 2' SDL, 3' SDL, 2' SDL, 1' SDL, TrP = 1/2 der Belastung

Der Fantasie für weitere Beispiele sind keine Grenzen gesetzt!

