

Mit systematischem Training zum Erfolg

Leistungsdiagnostik

Die meisten Hobbyläufer laufen zu hart und regenerieren zu wenig! Die Wenigsten kennen zudem Ihre richtigen Belastungsintensitäten. Dabei ist die Bestimmung relativ einfach: Per Leistungsdiagnostik kann der Leistungsstand des Sportlers bestimmt werden. Eine lohnende Investition, denn diese Leistungsdiagnostik ist auch zugleich ein Gesundheitscheck. Spitzenläufer unterziehen sich drei- bis fünfmal pro Jahr einem solchem Test. Für Hobbysportler, die effizient trainieren möchten, reichen ein bis zwei Checks aus. Ergebnis dieser Untersuchung sind individuelle Belastungsempfehlungen für die unterschiedlichen Trainingsbereiche.

Stecken Sie sich ein Ziel

Selbst das beste und genaueste Ergebnis nützt nichts, wenn es nicht mit einem systematischen Training kombiniert wird. Wer sich verbessern will, braucht ein Ziel, auf das er mit Hilfe eines Plans hinarbeitet. Das kann beispielsweise eine Teilnahme an einem Volkslauf oder an einem Marathon sein oder Sie möchten ein paar Kilos abnehmen. Durchdachte Trainingsplanung -und Gestaltung spart Zeit und motiviert.

Sie brauchen einen Plan

Optimal ist es, wie die Cracks über einen längeren Zeitraum die Ausdauer in so genannten Blöcken zu trainieren. Spitzenläufer intensivieren das Training über drei Tage und trainieren am vierten Tag nur leicht oder lassen die Beine baumeln (Mikrozyklus). Hobbyläufer sollten mit zwei Tagen Training gefolgt von einem Ruhetag beginnen.

Wichtig ist es, beim Grundlagentraining (GA1), den Umfang langsam zu steigern. So sollte die Einheit am darauf folgenden Tag immer etwas länger sein (5- 10min) aber nicht mehr als 15% pro Woche. Am letzten Tag des Blockes wird das Training runtergeschraubt oder es wird pausiert.

Wer genügend Grundlagenausdauer besitzt, wird die intensiveren Trainings besser „verdauen“ können. Mit der Grundlagenausdauer legen die Basis für die anspruchsvolleren Trainingseinheiten im weiteren Verlauf Ihres zyklischen Trainings.

Diese so genannten Blocktrainings beschränken sich nicht nur auf ein Wochentraining. So können auf diese Art und Weise drei bis vier Wochenpakete (Mesozyklen) und auch mehrere Monatspakete (Makrozyklen) geplant werden.

Gerade Marathonläufer können von einem Leistungstest im Vorfeld und eines dementsprechend gestalteten Marathontrainings (Periodisierter Aufbau des Jahresverlaufs), sehr viel profitieren: Sie sparen Zeit. Die Gefahr, dass Sie sich übertrainieren, ist wesentlich geringer. Das vielfältige, abwechslungsreiche Training mit genügend Erholungsphasen motiviert. Der Erfolg ist „vorprogrammiert“!

Verbessern Sie Ihren Laufstil - Versuchen Sie Ihren Körper beim Laufen zu spüren, laufen Sie bewusst, lassen Sie den iPod zu Hause – Betreiben Sie „Laufschule“ – Kräftigen Sie ihre Muskulatur. Im speziellen Ihren Rumpf – Vergessen Sie das Dehnen nicht. Ihr Körper wird sich mit weniger Belastungsschäden bedanken.

Sie merken, lieber Kunde, Mit Laufen alleine ist es nicht getan.

Wollen Sie Ihre persönliche Leistungsfähigkeit austesten oder an Wettkämpfen teilnehmen, so setzt dies ein regelmässiges Training voraus, um den Körper auf die Anforderungen einzustellen. Das wiederum setzt Wissen und Erfahrung voraus, damit Sie Ihren sportlichen Alltag planen können. Mit Büchern, Fachzeitschriften und Internet, kann man sich weiterbilden. Wissensbeistand erhalten Sie auch in Vereinen, Lauftreffs, und in sportmedizinischen Zentren.

Es liegt an Ihnen, sich das Sportlerleben so einfach wie möglich zu machen und dabei immer mehr Erfolg zu haben.