

## 8. Ergänzen Sie das Ausdauertraining mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen

Eine stabile Rumpfmuskulatur kann Rückenschmerzen vorbeugen. Stretching und Gymnastik fördern und erhalten die Beweglichkeit. Dieses Ergänzungstraining ist gerade für den leistungsorientierten Ausdauersportler ein «Must» und gehört in die Trainingsplanung.

## 9. Gutes Material und passende Vorbereitung fördern das Vergnügen und ermöglichen eine gute Leistung

Achten Sie auf die richtige Ausrüstung (gute, individuell angepasste Laufschuhe; funktionelle Kleidung). Tragen Sie in der Dunkelheit reflektierende Kleider oder rüsten Sie sich mit einer Lampe aus, damit die anderen Verkehrsteilnehmer Sie sehen. Beachten Sie die Grundregeln einer sportangepassten Ernährung mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr mit iso- bzw. hypotonischen Getränken sowie einem ausgewogenen Energiehaushalt vor, während und nach einem Training. Planen Sie die Ernährung im Hinblick auf Wettkämpfe ganz bewusst und nehmen Sie sich Zeit für das Füllen der Glykogenspeicher (Carboloading) vor und unmittelbar nach dem Wettkampf (Recharging).

## 10. Genügende Erholung und Körperpflege fördern die Leistungsfähigkeit – ein Ruhetag in der Woche ist ein Gewinn

Damit sich ein optimaler Trainingseffekt einstellt (Prinzip der «Superkompensation»), braucht der Körper nach der Belastung Ruhe und Erholung. Planen Sie entsprechende Einheiten in Ihr Tagesprogramm ein, sei es eine Massage, ein Bad oder ein Saunabesuch. Achten Sie darauf, gerade auch wenn Sie mehr als einmal täglich trainieren, bewusst Ruhetage einzuplanen, an denen Sie Ihrem Körper die Erholung gönnen und kein Training absolvieren.

... und nun wünschen wir Ihnen viel Spass, Freude und Erfolg beim sportlichen Training!

German Clénin/Bernard Marti  
EHSM Magglingen 2004



## 1. Mit gezieltem Training zu einer besseren Leistung

Planen Sie Ihr Training gezielt auf Ihre Wettkampfhöhepunkte hin. Legen Sie entsprechende Schwerpunkte mit einer Einfach- oder Doppel-Periodisierung (ein- bzw. zweigipflige Saisonplanung). Die Trainingssteuerung kann weiter durch das Einplanen von Makro- (erstrecken sich über mehrere Wochen) und Mikrozyklen (erstrecken sich über mehrere Tage, z.B. eine Trainingswoche) mit entsprechender Belastungsvariation verfeinert und effizienter gestaltet werden.

## 2. Hören Sie auf Ihren Körper

Treiben Sie nur Sport, wenn Sie sich gesund fühlen. Besonders bei fieberhaften und/oder grippalen Erkrankungen ist Vorsicht geboten und die nötige Zurückhaltung am Platz. Mit Fieber, auch bei nur leicht erhöhten Temperaturen, wird nicht trainiert! Denn Training zu diesem Zeitpunkt kann kontraproduktiv oder gar gefährlich sein.

## 3. Das Trainingstagebuch, die Trainingssteuerung und Leistungstests

Das Führen eines Trainingstagebuches zur Dokumentierung des durchgeführten Trainings ist eine gute Hilfe und ein wichtiges Werkzeug für Athlet und Trainer. Zusätzlich zu Beobachtungen und Gefühl von Athlet und Trainer, Trainingsmessungen und Zeittests kann ein standardisierter Leistungstest zur Dokumentierung der Leistungsentwicklung sehr hilfreich sein. Bei Durchführung eines Laktatstufentests (z.B. von Swiss Olympic) ist dieser ebenfalls aussagekräftig für die Belastungsoptimierung mittels herzfrequenzgesteuerten Trainings.

## 4. Belastungsdauer versus Tempo

Versuchen Sie, einmal pro Woche eine klar längere Einheit, im Sinne eines Long-Jog im lockeren Dauerlauf, einzuplanen. Sie können sich so gerade auch auf längere Belastungen vorbereiten. Grundsätzlich gilt: Je länger die Einheit, desto gemächlicher das Tempo.

Planen Sie aber bewusst auch schnelle Einheiten, bei welchen Sie das Wettkampftempo simulieren oder sogar schneller als dieses laufen. Diesbezüglich interessante Trainingsformen sind beispielweise solche, welche eine hohe Geschwindigkeit der Bewegungsausführung verlangen, aber auf Grund der kurzen Dauer nicht zu viel Laktat anhäufen lassen (z.B. Intervall 15 Sek. – 15 Sek. locker; oder Intervall 30 Sek. – 30 Sek. locker).

Sie trainieren so gezielt Ihre neuromuskulären Fähigkeiten für den Bewegungsablauf. Je besser trainiert Ausdauersportler sind, umso wichtiger wird das Prinzip der Variation (bezüglich Distanz und Tempo).

## 5. Laufen Sie so, dass Sie bei lockeren Einheiten noch jederzeit mit jemandem sprechen können

Mit dem Einhalten dieser «Sprechregel» sind Sie nicht zu schnell unterwegs. Trainings zu zweit oder in einer Gruppe können besonders anregend sein, wenn man sich noch unterhalten kann. Beachten Sie bei Einheiten in höheren Intensitätsbereichen die individuellen Unterschiede und lassen Sie sich nicht «jagen», sondern halten Sie sich an Ihren Herzfrequenzbereich – oder an Ihr Laufgefühl. Auch im mittleren Intensitätsbereich sollten Sie nicht völlig ausser Atem kommen, sondern noch kurze Sätze oder Stichworte austauschen können.

## 6. Zuerst die Grundlagen, dann die Qualität

Wie beim Bauen eines Hauses mit dem Fundament begonnen wird, ist im Ausdauersport das Legen einer Basis, also das Aneignen einer Grundlagenausdauer, das A und O. Dies sollte in der Saison- und Trainingsplanung mit einem Schwergewicht auf der Grundlagenausdauer (Trainingsintensitäten «locker» und «mittel») für die Aufbau und Vorwettkampfphase berücksichtigt werden. Auch in der Wettkampfphase soll die Grundlagenausdauer ihren festen Platz im Trainingsprogramm haben und nicht vernachlässigt werden. In der Vorwettkampfphase und der Wettkampfphase wird das Training mit den gezielt eingepflanzten qualitativen Einheiten ergänzt (Stufen «schnell» und «Intervall»). Hier gilt ganz besonders: weniger ist oft mehr. Als Faustregel kann gelten: auf 3–4 Einheiten maximal 1 Einheit «schnell» oder «Intervall». Auch Spitzenathleten können deshalb nicht mehr als 2 bis höchstens 3 derartige «qualitative Trainings» pro Woche absolvieren.

## 7. Variieren Sie auch die Ausdauerdisziplin

Es muss nicht immer Joggen sein: Radfahren und Biken, Aquafit und Schwimmen, Inline-Skating und Skilanglauf sind sehr gute Trainingsalternativen, insbesondere in der Grundlagenperiode oder auch in Regenerationsphasen, z.B. nach Wettkämpfen. Vielfältige Bewegungsformen im Training können Ermüdungs- und Überlastungsproblemen vorbeugen. Solche Alternativtrainings sind gerade auch für die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten sehr förderlich.