

Stagnieren Sie in Ihrer Leistungsfähigkeit?

Abwechslung ist Trumpf...



Der Trumpf, um schneller zu werden, heißt Abwechslung.

Koordinationstraining verbessert die intra- und intermuskuläre Koordination. Das bedeutet, dass das Zusammenspiel der einzelnen Muskelfasern im Muskel und das Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen verbessert wird. Wenn der Ausdauersportler seine Bewegung mit weniger Energieaufwand betreiben kann, dann ist eine Leistungssteigerung möglich, ohne dass der Sportler dabei seine aerobe oder anaerobe Kapazität verändern muss.

Der Bewegungsablauf wird ökonomischer.

Wie kann man dies im Training umsetzen, ohne im Hopselauf oder mit Skippings durch den Wald zu fluchen und die bemitleidenden Blicke der Spaziergänger und Hundehalter zu ernten?

Mit Tempovariationen bis hin zum Sprint.

Steigerungsläufe

Nach einer lockeren Ausdauereinheit kann man zum Beispiel am Ende Steigerungen einbauen. Das funktioniert nicht nur beim Laufen, sondern auch beim Rad fahren oder Schwimmen. Steigerung bedeutet, dass man das Tempo über eine kurze Distanz (beim Laufen ca. 80 bis 100 Meter) kontinuierlich erhöht, bis man am Ende fast die maximal mögliche Geschwindigkeit erreicht hat. Die Belastungsdauer liegt bei 15-20 Sekunden. In der Pause geht man die Strecke wieder zurück, damit sich das zentrale Nervensystem von der Belastung erholen kann. Anschließend wird die Steigerung je nach Trainingszustand 3-10mal wiederholt.

Eine weitere Variation ist der Tempowechsel.

Anstatt 40 oder 60 Minuten konstant in einem Tempo zu trainieren, kann man alle 5 bis 10 Minuten sein Tempo leicht wechseln ohne den gewollten Trainingsbereich zu verlassen. Wenn der Grundlagentrainingsbereich eines Athleten bei einem Puls von 120-140 Schlägen pro Minute liegt, dann kann man 10 Minuten bei einem Puls von 120 (10min Puls 125; 10min Puls 130; 10min Puls 125; 10min Puls 135) trainieren.

Bei längeren Trainingseinheiten entsteht durch Tempowechsel der Vorteil, dass man gedanklich nicht mit der Gesamtlänge der Trainingseinheit beschäftigt ist, sondern mit dem Abschnitt, den man gerade absolviert.

Variationen der Strecke.

Bauen Sie beim Lauftraining bewusst Bergpassagen mit unterschiedlichen Steigungsraten und Treppenläufen ein. Es gibt keinen einfacheren Weg, die speziellen Kraftfähigkeiten zu trainieren. Bei steilen Bergabpassagen ist es ratsam, langsam zu gehen, um zu hohe Belastungen der Gelenke zu verhindern.

Intervalltraining

Intervalle sind der Wechsel zwischen relativ kurzen Belastungs- und Entlastungsphasen. Die Entlastungsphasen sind dabei so kurz, dass es zu keiner vollständigen Erholung kommt. Die Ermüdung steigt allmählich an. Intervalle lassen sich nicht nur auf der Laufbahn durchführen, sondern auch bei der täglichen Trainingsrunde. Teilen Sie sich die Intervalle in Zeitintervalle ein. Zum Beispiel kann man auf der Hausstrecke statt 800 m Tempo mit 200 m Pause, 3 min Tempo mit 2 min Pause laufen. Die Wiederholungszahl richtet sich nach dem Leistungsstand. Um noch mehr Abwechslung zu erreichen, kann man auch die Intervalllänge in einer Trainingseinheit variieren (z.B. 1 Min. Tempo, 1 Min. Pause, 3 Min. Tempo, 2 Min. Pause, 5 Min. Tempo, 3 Min. Pause, 3 Min. Tempo, 2 Min. Pause usw.).

Auch als ambitionierter Hobbysportler kann man intensive Intervalle durchführen. Dabei legt man eine kurze Strecke sehr schnell zurück mit längerer Pause. Die Wiederholungszahl ist geringer als bei den extensiven Intervallen. Beispiel: Man läuft 30-60 Sekunden sein schnellst mögliches Tempo mit doppelter Zeit, Geh- oder Trabpause.

Eine spezielle Form des Intervalltrainings ist das Fahrtspiel. Dabei werden Sprints mit mittelintensiven und intensiven Belastungsabschnitten gemischt.

Ein Beispiel:

- 10 Min. locker,
- 4 x 20 Sek. Sprint mit 2 Min. Trabpause zwischen den Sprints,
- 5 Min. lockeres Tempo,
- 10 Min. mittleres Tempo,
- 5 Min. lockeres Tempo,
- 5 Min. hohes Tempo,
- 5 Min. auslaufen.

Viel Spaß mit der Abwechslung!

Bei Rückfragen eine Mail an: Tri3athlon@aol.com

Stephan Schweiger

Student Sportwissenschaften

