



Brigitte Wolf

Biologin und freie Wissenschaftsjournalistin. Sie ist eine der erfolgreichsten Schweizer Orientierungsläuferinnen und erreichte auch international schon mehrere Spitzenresultate.

# Beine hochlagern

Haben Sie nächstens Ferien geplant, in denen die Durchführung eines regelmässigen Trainings schwierig sein wird? Keine Sorge: Nach der harten Wettkampfetappe im Mai schlägt Ihnen FIT for LIFE eine Erholungsetappe vor. Also: Beine hochlagern und Alternativsportarten betreiben.

| Wöche | Datum         |
|-------|---------------|
| 1     | 3.1.-9.1.     |
| 2     | 10.1.-16.1.   |
| 3     | 17.1.-23.1.   |
| 4     | 24.1.-30.1.   |
| 5     | 31.1.-6.2.    |
| 6     | 7.2.-13.2.    |
| 7     | 14.2.-20.2.   |
| 8     | 21.2.-27.2.   |
| 9     | 28.2.-5.3.    |
| 10    | 6.3.-12.3.    |
| 11    | 13.3.-19.3.   |
| 12    | 20.3.-26.3.   |
| 13    | 27.3.-2.4.    |
| 14    | 3.4.-9.4.     |
| 15    | 10.4.-16.4.   |
| 16    | 17.4.-23.4.   |
| 17    | 24.4.-30.4.   |
| 18    | 1.5.-7.5.     |
| 19    | 8.5.-14.5.    |
| 20    | 15.5.-21.5.   |
| 21    | 22.5.-28.5.   |
| 22    | 29.5.-4.6.    |
| 23    | 5.6.-11.6.    |
| 24    | 12.6.-18.6.   |
| 25    | 19.6.-25.6.   |
| 26    | 26.6.-2.7.    |
| 27    | 3.7.-9.7.     |
| 28    | 10.7.-16.7.   |
| 29    | 17.7.-23.7.   |
| 30    | 24.7.-30.7.   |
| 31    | 31.7.-6.8.    |
| 32    | 7.8.-13.8.    |
| 33    | 14.8.-20.8.   |
| 34    | 21.8.-27.8.   |
| 35    | 28.8.-3.9.    |
| 36    | 4.9.-10.9.    |
| 37    | 11.9.-17.9.   |
| 38    | 18.9.-24.9.   |
| 39    | 25.9.-1.10.   |
| 40    | 2.10.-8.10.   |
| 41    | 9.10.-15.10.  |
| 42    | 16.10.-22.10. |
| 43    | 23.10.-29.10. |
| 44    | 30.10.-5.11.  |
| 45    | 6.11.-12.11.  |
| 46    | 13.11.-19.11. |
| 47    | 20.11.-26.11. |
| 48    | 27.11.-3.12.  |
| 49    | 4.12.-10.12.  |
| 50    | 11.12.-17.12. |
| 51    | 18.12.-24.12. |
| 52    | 25.12.-31.12. |

FIT for LIFE-Jahresetappen

Etappe 5

## Ihr persönliches Trainingsjahr

FIT for LIFE begleitet Sie durchs ganze Jahr hindurch – in 10 Etappen von der Januar-Ausgabe 2000 bis zur Dezember-Ausgabe 2000 – mit einem Leitfaden zur Trainingsgestaltung. Wir richten uns dabei an Leute, welche regelmässig, also mindestens drei- oder viermal pro Woche trainieren. Weiter gehen wir von einer so genannten Doppelperiodisierung aus, das heisst, wir möchten zweimal – im Mai und September – in Topform sein. Einerseits versuchen wir, einen möglichst konkreten Vorschlag für ein optimales Training zu machen, andererseits möchten wir bewusst keinen Tag-für-Tag-Plan abdrucken, denn unser Ziel ist es, dass jeder Sportler und jede Sportlerin anhand unserer Anleitung für sich persönlich einen sinnvollen Trainingsplan zusammenstellen kann. Auf dem Balken oben können Sie ablesen, in welcher Trainingsphase wir uns gerade befinden.

Wie bei Zielsetzung und Planung für Training und Wettkampf kann man in der Analyse vier verschiedene Bereiche unter die Lupe nehmen:

**Physischer Bereich:** Stimmt das Training? Auf welche Trainingseinheiten reagierte ich gut, auf welche weniger gut? War ich am Wettkampf gut in Form? War ich gut erholt? ...

**Technischer Bereich:** Habe ich genügend Zeit ins Techniktraining investiert? Stimmt die Technik für den Wettkampf? Fühlte ich mich sicher auf dem Bike? Stimmt das Anfangstempo? ...

**Mentaler Bereich:** War ich gedanklich gut auf den Wettkampf vorbereitet? War ich vor dem Start nervös oder gelassen? Wie reagierte ich auf Attacken meiner Gegner? ...

**Umfeld:** Habe ich in den Tagen vor dem Wettkampf genügend geschlafen? Fühlte ich mich vor dem Start immer noch gestresst von der Arbeit? Habe ich die richtige Ausrüstung erwischt?

**FIT for LIFE-Jahresetappe 5 (Wochen 22–26 = 5 Wochen)**  
 •Woche 22–24 = 2 oder 3 weitere Wettkampfwochen (z. B. bis Frauenlauf) oder Erholung.  
 •Woche 25 + 26 = Erholung.

## Erklärungen zu den einzelnen Trainingseinheiten

**1. + 4. Regeneration:** Unser Körper ist dann voll leistungsfähig, wenn er einerseits im Training gefordert wird und andererseits genügend Erholung bekommt – täglich, innerhalb einer Woche und im Jahresverlauf. Wollen wir ab und zu über uns hinauswachsen, müssen wir zwischendurch auch mal etwas leiser treten. Wie viel Erholung der Körper braucht, ist individuell verschieden und hängt auch von den (Berufs-)Tätigkeiten neben dem Sport ab. So wie einige Leute mit wenigen Stunden Schlaf pro Nacht auskommen und andere täglich mindestens 8 Stunden brauchen, um fit zu sein, so reagiert nicht jeder Körper gleich auf sportliche Belastungen. Wann Sie am besten eine Erholungsetappe einlegen, hängt natürlich von Ihrem persönlichen Wettkampfprogramm ab. Aber denken Sie daran: jeder Körper braucht Regeneration – am dringendsten nach einer besonders intensiven Phase.



FOTOS: THOMAS KRAUER/FIT FOR LIFE

Falls Sie bei den Wettkämpfen der letzten paar Wochen erfolgreich waren, möchten Sie Ihre gute Form verständlicherweise nicht so schnell wieder hergeben. Doch leider ist es auch dem besten Sportler versagt, eine Topform über mehrere Monate zu halten. Starten Sie nun an einem Wettkampf nach dem anderen, läuft sich die Form unweigerlich zu Tode – langsam aber sicher, oder schnell und plötzlich. Das Formtief kommt dann mit grosser Wahrscheinlichkeit genau dann, wenn wir es am allerwenigsten brauchen können. Schalten Sie jedoch jetzt oder in der zweiten Junihälfte geplant eine Erholungsphase ein, können Sie bereits nach wenigen Wochen wieder mit dem Formaufbau beginnen und im Herbst nochmals ein Formhoch geniessen.

Aber auch wenn Sie trotz intensivem Training nicht wie gewünscht in Form wa-

ren, empfiehlt es sich, einmal eine Erholungsphase einzulegen. Vielleicht war das Training ja zu intensiv, oder Sie waren krank, oder die Motivation stimmte nicht, oder... In jedem Fall lohnen sich eine (Bedenk-)Pause und ein Neuanfang.

Die Erholungsphase ist auch der geeignete Zeitpunkt, über die Bücher zu gehen und eine Analyse der vergangenen Trainingszeit und Wettkämpfe vorzunehmen. Allzu oft schliessen wir nach einem Rennen voreilige Schlüsse und schieben die Schuld für ein schlechtes Resultat irgendwelchen äusseren Umständen in die Schuhe. Wetter, Organisation und Gegner sind jedoch für alle Teilnehmer gleich und werden auch beim nächsten Rennen nicht beeinflussbar sein. Nur wer sein eigenes Tun kritisch hinterfragt, wird Fortschritte machen. Eine Analyse sollte ein Resultat also möglichst objektiv beschreiben und den Ursachen, die zu diesem Resultat ge-

führt haben, auf den Grund gehen. Nur so können wir die Erkenntnisse in das künftige Handeln einbeziehen und nächstes Mal ein noch besseres Resultat erzielen.

Bei der Analyse geht es aber keineswegs nur um das Erkennen von Fehlern. Sieht man nur diese, werden sie sich in unserem Kopf einprägen, und man wird sie wieder machen. Das Erkennen von Erfolgen ist mindestens so wichtig, weil darin auch das Rezept für weitere Erfolge liegt. Am Schluss einer Analyse – egal ob sie ein gutes oder schlechtes Resultat beschreibt – sollten deshalb lediglich zwei Dinge stehen:

- **Was war gut?** (Das motiviert und steigert das Selbstvertrauen.)
- **Was mache ich nächstes Mal anders?** (Das steigert die Erfolgsaussichten.)

## Wochenprogramm

|                | Einheit | Trainingsart  | Ziel          | Intensität |
|----------------|---------|---|---------------|------------|
| Basisprogramm  | 1.      | Ruhe oder regenerative Einheit (z. B. 30–40 Min. Aquajogging)   | Regeneration  | 1          |
|                | 2.      | 20–30 Min. Kraftgymnastik + 40–50 Min. Ausdauer langsam         | Basistraining | 2          |
|                | 3.      | 50–70 Min. Grundlagenausdauer in einer Alternativsportart       | Ausgleich     | 2          |
| Zusatzprogramm | 4.      | Ruhe oder regenerative Einheit (z. B. 60 Min. lockere Radfahrt) | Regeneration  | 1          |
|                | 5.      | 60–90 Min. Grundlagenausdauer in einer Alternativsportart       | Ausgleich     | 2–3        |
|                | 6.      | 20–30 Min. Kraftgymnastik + 50–60 Min. Ausdauer langsam         | Basistraining | 2          |



**2. + 6. Allgemeine Kräftigung/Grundlagenausdauer:** 10 Min. Aufwärmen (Hometrainer, Sprungseil, Rudergometer, Gymnastik...), 20 bis 30 Min. Kräftigung der Rumpf-, Oberkörper- und Beinmuskulatur, 40 bis 60 Min. Grundlagenausdauer, 10 bis 20 Min. Stretching.

Erholungsetappe bedeutet nicht, dass wir auf Sport verzichten müssen. Eine gewisse Fitness wollen wir beibehalten, damit wir nicht wieder bei Null beginnen müssen. Wichtig ist jedoch, dass wir während der Erholungsphase lediglich im extensiven Ausdauerbereich trainieren – also kein einziges intensives Training, auch kein mittelintensives und auch nicht mal fünf Minuten!! Das fällt vielen Sportlern gar nicht so leicht. Nach den vielen schnellen Trainings in der Vorbereitungs- und Wettkampftappe haben wir unter Umständen einen falschen inneren Massstab. Wir laufen oder fahren schneller als wir denken. Fragen Sie deshalb Ihr Herz und belasten Sie mit höchstens 65–75 % der maximalen Herzfrequenz oder mit 50–65 % der anaeroben Schwelenge-



FOTO: ANDREAS GONSETH

schwindigkeit oder halten Sie sich an die Regel: Miteinander plaudern ist jederzeit gut möglich.

**3. + 5. Ausgleichstraining:** Erinnern Sie sich während der Erholungsetappe auch wieder mal ans Bike im Keller, an die Badehose im Schrank, die Inline-Skates im Schuhgestell... Nutzen Sie die warmen Sommertage und -abende! Vielleicht haben Sie in nächster Zeit sogar (Bade-, Ve-

## Die wichtigsten Punkte auf einen Blick

### Analyse des Ist-Zustandes

Wo stehe ich physisch, technisch, mental? In welchem Umfeld bewege ich mich?

### Formulierung von Zielen

Was will ich im nächsten Training, diese Woche, diesen Monat, im kommenden Wettkampf erreichen?

### Planung des Trainings

Wie will ich meine obigen Ziele erreichen?

### Umsetzung des Planes

### Analyse der Wettkämpfe

Was war gut? Was werde ich nächstes Mal anders / besser machen?

lo-, Wander- oder Tennis-)Ferien geplant – eine ideale Gelegenheit, andere Sportarten zu geniessen oder neu auszuprobieren. Alternativsportarten passen ideal in die Erholungsetappe. Wir bleiben fit, trainieren trotzdem nicht zu intensiv und belasten unsere Muskeln und Gelenke auf andere Art und Weise – und plötzlich ist die langwierige Entzündung wie weggeblasen...

## Die verschiedenen Intensitätsstufen

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Intensitätsstufe 1:</b> | z. B. lockeres Lauf-, Rad- oder Inlinetraining, Walking, Aquajogging... Wird als sehr locker empfunden, dient auch der Erholung (Regeneration).<br>60–70% der MHF <sup>1)</sup> (40–55% der Schwelengeschwindigkeit <sup>2)</sup> ).   |
| <b>Intensitätsstufe 2:</b> | z. B. langsames Lauf-, Rad- oder Inlinetraining, zügiges Walking... Wird als locker empfunden. Miteinander plaudern ist jederzeit gut möglich.<br>65–75% der MHF <sup>1)</sup> (50–65% der Schwelengeschwindigkeit <sup>2)</sup> ).    |
| <b>Intensitätsstufe 3:</b> | z. B. mittelintensives Lauf-, Rad- oder Inlinetraining. Ein wenig anstrengend. Miteinander zu sprechen ist aber noch möglich.<br>75–85% der MHF <sup>1)</sup> (65–80% der Schwelengeschwindigkeit <sup>2)</sup> ).                     |
| <b>Intensitätsstufe 4:</b> | z. B. zügiges, intensiveres Lauf-, Rad- oder Inlinetraining, Fahrspiel... Ziemlich anstrengend, jedoch eindeutig unter Wettkampfgeschwindigkeit!<br>85–90% der MHF <sup>1)</sup> (80–90% der Schwelengeschwindigkeit <sup>2)</sup> ).  |
| <b>Intensitätsstufe 5:</b> | z. B. schnelles Lauf-, Radfahrt- oder Inlinetraining, Wiederholungsäufe... Wird als hart empfunden. Im Bereich des persönlichen Wettkampftempos.<br>90–95% der MHF <sup>1)</sup> (90–100% der Schwelengeschwindigkeit <sup>2)</sup> ). |
| <b>Intensitätsstufe 6:</b> | z. B. Wettkampf (inkl. psychischer Belastung), hartes Intervalltraining... Sehr hart, da zeitweise auch über der anaeroben Schwelle gelaufen wird.<br>≥95% der MHF <sup>1)</sup> (≥100% der Schwelengeschwindigkeit <sup>2)</sup> ).   |

1) = Maximale Herzfrequenz. 2) = Laufgeschwindigkeit an der individuellen anaeroben Schwelle (z. B. gemäss Conconi-Test).



**Sa, 24. Juni**  
Organisator: STV Sempach

| Strecke         | Distanz  | Startzeit | Nachmeldungen am Lauftag möglich. Start und Ziel im historischen Städtchen. Auskünfte und Ausschreibungen: |
|-----------------|----------|-----------|--|
| Hauptlauf       | 17,3 km  | 17.00     | Monika Kömer P: 041 460 49 23  |
| Kurzlauf        | 5,6 km   | 17.00     | Alice Egli P: 041 937 28 63  |
| Schülerlauf     | 0,6–2 km | ab 13.00  |  |
| Anmeldeschluss: | 29. Mai  |           |  |

## AIRCHAMP CO<sub>2</sub> PRO

Die neue Masseinheit: bar pro sekunde



**AIRCHAMP CO<sub>2</sub> PRO**

Gesamtlänge: 135 mm  
Gewicht: 100 g (mit Kartusche)

Die offizielle Wettkampfpumpe des Lado Fumic Racing Teams

00:21 ⌚ RTN



00:22 ⌚ RTN



00:23 ⌚ RTN



= 3 sec.

**FUCHS-MOVESA AG**  
Unterdorf 34 • 5073 Gipf-Oberfrick  
Tel: 062/865 65 00 • Fax: 062/865 65 08  
Info@fuchs-movesa.ch • www.fuchs-movesa.ch

**WWW.SKS-GERMANY.COM**



## 4<sup>e</sup> CYCLOTOUR DU LEMAN

UCI

golden bike

"Jedem seine Distanz"

Seumfahrung 174km - 1/2 Seumfahrung 110km - 1/3 Seumfahrung 62km

2. JULI 2000

Lausanne fin 102.8  
101.7

HENRIEZ

AUSKUNFT  
SCD Sàrl - Postfach 448 - 1009 Pully  
Tel. 021-728 29 81 - Fax: 021-711 21 00  
e-mail: manifestation@scdorganisation.ch  
www.scdorganisation.ch