



Brigitte Wolf

Brigitte Wolf, Biologin und freie Wissenschaftsjournalistin. Als amtierende Vizeeuropameisterin ist sie eine der erfolgreichsten Schweizer Orientierungsläuferin

Ein neues Fundament legen



Nach ein paar Wochen Erholung gehts bereits wieder an die Planung des Trainings für die nächste Saison. Wer im Frühling den ersten Inline-Marathon bestreiten möchte, sich an den Swiss Alpine heran wagen will oder das Swiss Bike Masters als neue Herausforderung sucht, sollte bereits jetzt mit einem guten Basistraining beginnen.

Erklärungen zu den einzelnen Trainingseinheiten, da in den letzten neun Ausgaben alle vorgeschlagenen Trainingsformen mehrmals behandelt wurden.

Jeder gezielte Aufbau auf einen oder mehrere Wettkämpfe beginnt mit ein paar Wochen oder Monaten Basistraining. Wie viel Zeit man für diese Grundlagenetappe einsetzt, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Grundsätzlich gilt: Je länger der geplante Wettkampf ist, desto mehr Zeit beansprucht seine Vorbereitung und je länger die Wettkampfform anhalten soll (für eine ganze Wettkampfserie oder eine lange Saison), desto besser muss die Basis sein.

In der letzten Ausgabe z.B. wurde für einen Ironman mit einer 9-monatigen Vorbereitungszeit gerechnet. Entsprechend muss man für andere grosse Herausforderungen wie das Swiss Bike Masters, den Swiss Alpine-, den Jungfrau- oder auch einen klassischen Marathon genügend Zeit einberechnen, will man das Ziel nicht am Rande der Erschöpfung erreichen – wenn überhaupt. Kürzere Wettkämpfe bedürfen natürlich etwas weniger Vorbereitung. Aber auch hier lohnt es sich, genügend Zeit für die Grundlagenetappe einzusetzen. Dann kann uns auch eine Grippe, eine kurze Verletzungspause oder eine Woche Ferien nicht gleich aus der Bahn werfen.

Leistungssportler planen ihren Formaufbau vom Wettkampf ausgehend rückwärts. Sie wissen aus persönlicher Erfahrung,

wie lange sie für die Formzuspitzung unmittelbar vor dem Wettkampf (Intensitätsetappe/spezielle Vorbereitung/Tapering) benötigen und wie viel Zeit sie für das Basistraining (Grundlagenetappe/allgemeine Vorbereitung) einsetzen wollen. Ich persönlich benötige für die spezifische Wettkampfvorbereitung sechs bis acht Wochen. Wenn ich also Ende Mai die ersten wichtigen internationalen Orientierungsläufe geplant habe, setze ich die Monate April und Mai für die unmittelbare Wettkampfvorbereitung ein. Zuvor arbeite ich vier Monate lang – von Dezember bis März – im Grundlagenbereich. Von dieser Basis muss ich dann meist bis in den Herbst hinein zehren; denn bis zu den nächsten Weltcupläufen oder den Weltmeisterschaften bleiben meist nur wenige Wochen Zeit, um sich auszuruhen und die Form neu aufzubauen.

Wie plant man ein Grundlagen-training?

Für Ihren ganz persönlichen Plan können Sie zwei verschiedene Wege einschlagen: Entweder Sie überlegen sich, wie viel Zeit in der Agenda neben all den anderen Terminen fürs Training bleibt und füllen passende Trainingseinheiten ein, oder aber Sie überlegen sich, wie viel und was Sie trainieren möchten, und nehmen sich die dazu erforderliche Zeit. Steht die allgemeine Fitness im Vordergrund, tuts wahrscheinlich die erste Variante, sind die Ziele jedoch sehr hoch, muss die zweite Variante gewählt werden.

Wöche	Datum
1	31.-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 10

Ihr persönliches Trainingsjahr

FIT for LIFE begleitet Sie durch 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 vier Mal pro Woche, trainieren. Weiter gehen wir von einer sogenannten 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.

Zum Grundlagentraining gehören in erster Linie möglichst viele Trainings im extensiven Ausdauerbereich, die Schulung der Technik (ökonomischer Laufstil, runder Tritt, sauberer Beinschlag usw.), ein regelmässiges Krafttraining der gesamten Muskulatur und sorgfältig dosiert gelegentlich eine etwas intensivere Einheit (Fahrtspiel, lockere Tempoläufe). Überlegen Sie sich die gewünschten Trainingseinheiten, welche Sie in einer Woche absolvieren möchten. Eine Trainingseinheit ist charakterisiert durch die Sportart (z. B. Laufen), die Dauer (z. B. 50 Minuten) und die Intensität (z. B. Mitteltempo). Bei einzelnen Einheiten wie beim Intervall- oder Krafttraining kommt die Anzahl Serien und Wiederholungen dazu. Im Basistraining sollten folgende Trainingsschwerpunkte nicht fehlen:

- die allgemeine Kräftigung der Muskulatur

- regelmässig längere Trainingseinheiten im extensiven Bereich

- ab und zu ein Tempowechsel (z. B. Fahrtspiel)

- gelegentlich ein Training in einer anderen Sportart

Weitere Trainingsformen, welche im Grundlagentraining einen berechtigten Platz haben, sind:

- Techniktraining (z. B. Laufschiule)

- Hallentraining (z. B. Circuittraining)

- Kraftausdauertraining (z. B. Bergfahrt)

Nun sind die «Puzzlesteine» bereit, um in den Wochenkalender eingefüllt zu werden. Vielleicht gibt es Termine, die vorgegeben sind: den Lauftreff am Donnerstagabend, das Klubtraining in der Halle am Dienstagabend oder den langen

Dauerlauf am Wochenende. Die übrigen Einheiten sind nun möglichst sinnvoll zwischen alle anderen (Berufs- und Familien-)Termine zu verteilen. Dazu ein paar Regeln aus der Trainingslehre:

Kontinuierliche Belastungssteigerung: Starten Sie nicht von null auf hundert. Steigern Sie Ihr Training von Woche zu Woche bis zum gewünschten Pensum. Sollten Sie merken, dass Sie sich zu viel vorgenommen haben, hören Sie auf ihren Körper und legen sie ein paar ruhigere Tage ein.

Regelmässigkeit: Ein über die Woche und Monate regelmässig verteiltes Training ist wirkungsvoller als der Wechsel zwischen Nichtstun und Marathonläufen. Wenn Sie 40 Kilometer auf vier oder fünf unterschiedlich gestaltete Einheiten verteilen, gewinnen Sie mehr Nutzen aus dem Training, als wenn Sie zweimal 20 Kilometer am Stück und im gleichen Trott laufen.

Wochenprogramm

	Einheit	Trainingsart	Ziel	Intensität
Basisprogramm	1.	Ruhe oder eine regenerative Einheit (z.B. 40 Min. Aquajogging)	Regeneration	1
	2.	Aufwärmen, 30 Min. Kraftgymnastik, ausgiebiges Stretching	Kraft / Technik	2
	3.	10 Min. Aufwärmen, 20 Min. Technik, 30 Min. Fahrtspiel	Tempowechsel	4
	4.	70–90 Min. extensive Ausdauer (z.B. langsamer Dauerlauf)	Fettverbrennung	2-3
Zusatzprogramm	5.	60–120 Min. Grundlagenausdauer in einer Ausdauersportart	Ausgleich	2-3
	6.	30 Min. mittlere Ausdauer, 30 Min. Krafttraining / Gymnastik	Ausdauer / Kraft	3
	7.	50–60 Min. (Kraft-)Ausdauer (z.B. Dauerlauf mit Steigungen)	Kraftausdauer	4

concept 2 THE FITNESS MACHINE.

«Wenn Ihnen schnell die Luft ausgeht»

www.concept2.ch Tel. 01/711 10 10

Verhältnis von Belastung und Erholung: Setzen Sie Schwerpunkte. Auf jedes harte Training sollte eine etwas lockerere Einheit folgen (1:1-Rhythmus). Geübte Sportler könne auch im 2:1-Rhythmus (2 Tage hart, 1 Tag locker) trainieren. Auch die einzelnen Wochen sollten unterschiedlich hart sein. Neben dem 1:1- oder 2:1-Rhythmus ist auch die aufsteigende Form sehr beliebt: 1 Woche locker, 1 Woche mittel, 1 Woche hart. Erholen Sie sich geplant und nicht erst dann, wenn es Sie sich total erschöpft fühlen.

Neue Reize dank Abwechslung: Wenn Sie immer die gleiche Runde immer im gleichen Tempo zurücklegen, bleiben die Fortschritte bald einmal aus. Ihr Körper gewöhnt sich an die Belastung. Setzen Sie neue Reize, indem Sie Dauer, Intensität, Sportart, Profil, Bodenbeschaffenheit und Technik variieren. Achten Sie darauf, nicht zweimal hintereinander

So könnte ein Wochenplan aussehen:

	3 Einheiten pro Woche	5 Einheiten pro Woche	7 Einheiten pro Woche
Montag			Ausgleich (Aquajogging)
Dienstag	Kraftraining/Gymnastik	Kraftraining/Gymnastik	Kraftraining/Gymnastik
Mittwoch		Ausgleich /Aquajogging	Technik/Fahrtspiel
Donnerstag	Technik/Fahrtspiel	Technik/Fahrtspiel	Ausdauer ruhig
Freitag			Kraftraining/Gymnastik
Samstag	Ausdauer lang + extensiv	Ausdauer lang + extensiv	Ausdauer lang + extensiv
Sonntag		Ausgleich (Biken, Skaten)	Ausgleich (Biken, Skaten)

gleich zu trainieren. Abwechslung senkt auch das Risiko für Verletzungen und Überlastungen und unser Körper verträgt mehr Training als bei gleichförmigen Belastungen.

Intensiv vor lang: Mit einem intensiven Training möchte man den Kohlenhydratstoffwechsel trainieren. Dazu sollten die Glykogenspeicher der Muskeln gefüllt

sein. Am Tag nach einer sehr langen Einheit ist dies jedoch nicht der Fall. Mit einem extensiven Training hingegen möchte man den Fettstoffwechsel trainieren. Dies ist auch nach einem schnellen Training, wenn die Muskeln etwas müde und die Speicher nur halbvoll sind, gut möglich. Planen Sie also das intensive Training am Tag vor dem langen und nicht umgekehrt.

Verpasste Trainingseinheiten: Fällt ein Training aus irgendeinem Grund aus, bringt es wenig, am nächsten Tag doppelt so viel zu trainieren. Insbesondere nach Krankheit oder Verletzung sollten Sie besonders vorsichtig mit der Wiederaufnahme des Trainings beginnen.

Natürlich ist der einmal niedergeschriebene Trainingsplan kein Evangelium, an welches es sich zu halten gilt, egal ob es draussen stürmt oder wie man sich fühlt. Aber mit einem Plan ist das Durchziehen des Trainings einfacher, als wenn man sich jeden Tag zuerst fragen muss: «Was solls denn heute sein?»

Alles klar? Dann nichts wie los!

FIT for LIFE-Jahresetappe 10 (Wochen 48–52 = 5 Wochen):

- Woche 48 = Belastung
- Woche 49 = Erholung
- Woche 50 + 51 = Belastung
- Woche 52 = Erholung

Die verschiedenen Intensitätsstufen

Intensitätsstufe 1:	<i>z.B.: lockeres Lauf-, Rad- oder Inlinetraining, Walking, Aquajogging... Wird als sehr locker empfunden, dient auch der Erholung (Regeneration). 60–70 % der MHF¹⁾ (40–55 % der Schwellengeschwindigkeit²⁾).</i>
Intensitätsstufe 2:	<i>z.B.: langsames Lauf-, Rad- oder Inlinetraining, zügiges Walking... Wird als locker empfunden. Miteinander plaudern ist jederzeit gut möglich. 65–75 % der MHF¹⁾ (50–65 % der Schwellengeschwindigkeit²⁾).</i>
Intensitätsstufe 3:	<i>z.B.: mittelintensives Lauf-, Rad- oder Inlinetraining. Ein wenig anstrengend. Miteinander zu sprechen, ist aber noch möglich. 75–85 % der MHF¹⁾ (65–80 % der Schwellengeschwindigkeit²⁾).</i>
Intensitätsstufe 4:	<i>z.B.: zügiges, intensiveres Lauf-, Rad- oder Inlinetraining, Fahrtspiel... Ziemlich anstrengend, jedoch eindeutig unter Wettkampfgeschwindigkeit! 85–90 % der MHF¹⁾ (80–90 % der Schwellengeschwindigkeit²⁾).</i>
Intensitätsstufe 5:	<i>z.B.: schnelles Lauf-, Radfahrt oder Inlinetraining, Wiederholungsläufe... Wird als hart empfunden. Im Bereich des persönlichen Wettkampftempos. 90–95 % der MHF¹⁾ (90–100 % der Schwellengeschwindigkeit²⁾).</i>
Intensitätsstufe 6:	<i>z.B.: Wettkampf (inkl. psychischer Belastung), hartes Intervalltraining... Sehr hart, da zeitweise auch über der anaeroben Schwelle gelaufen wird. ≥95 % der MHF¹⁾ (≥100 % der Schwellengeschwindigkeit²⁾).</i>

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

