

Warum Training planen?

Montag, 3. Dezember 2007

Letzte Aktualisierung Dienstag, 4. Dezember 2007

Wenn Sie Ihre Wettkampf-Leistung steigern wollen, müssen Sie sich Trainingsreizen aussetzen, welche der Körper nicht gewohnt ist. Ihr Organismus reagiert mit Anpassung, d.h. die beanspruchten Systeme erholen sich und werden stärker. Dieses "Stärker werden" ist ein Schutzmechanismus Ihres Körpers, um auf eine gleiche Belastung gelassener reagieren zu können. Der Körper denkt sich "kenn ich schon, kein Problem". Bleibt eine weitere höhere Belastung aus, pendelt sich die Leistungsfähigkeit auf diesem Niveau ein. Erfolgt keine Belastung mehr, reagiert der Körper mit herunterfahren der Systeme, die Leistungsfähigkeit wird geringer. Erst ein erneuter höherer Trainingsreiz hat wiederum eine Anpassung auf höherem Niveau zur Folge.

Sie werden jetzt vielleicht denken, das ist ja ganz einfach, ich trainiere immer öfter, weiter und intensiver und der Körper passt sich an. Und genau hier beginnen die Schwierigkeiten. Würden Sie so trainieren, wären Sie schnell übertrainiert und die Leistungsfähigkeit nähme rapide ab, Infekte würden sich häufen, schlicht der Körper würde Sie zur Auszeit zwingen. So geht's also nicht, wie dann?

Genau hier setzt die Trainingsplanung an. Die Phasen von Training und Erholung müssen genau abgestimmt werden, um den Organismus nicht zu überfordern, aber auch nicht zu unterfordern. Hier den richtigen Mittelweg zu finden, setzt viel Erfahrung und Fachkenntnis voraus. Letztendlich reagiert jeder Mensch anders auf Trainingsreize und erholt sich unterschiedlich schnell. Es gibt aber viele Anhaltspunkte, welche genau über diese Faktoren Auskunft geben. Ich möchte Ihnen hier ein wenig auf Ihren (Lauf-)Weg helfen.

Jetzt denken Sie vielleicht, mein Gott, wie kompliziert ist das doch alles, ich möchte doch nur Trainieren. Ich kann Ihnen Mut machen, es ist nicht so schlimm wie es sich anhört, wenn man vorausschauend und vernünftig plant. Lesen Sie weiter bei Jahresplanung, Periodisierung.

Um eine Jahresplanung bzw. Periodisierung vorzunehmen, laden Sie sich diese Excel-Datei zur Periodisierung auf Ihren PC. Beachten Sie die Hinweise in der Datei zur Ausführung der einzelnen Schritte. Es sind auch Marschtabellen, für die Strecken Marathon, Halbmarathon, 10 KM und 5 KM enthalten. Ich hoffe Sie können die Tabellen gebrauchen. Die Datei ist schreibgeschützt, damit Sie sich das Original nicht zerstören. Falls gewünscht, bitte als Kopie speichern, oder den Schreibschutz aufheben.