

Wintertraining

Samstag, 19. Dezember 2009

Letzte Aktualisierung Samstag, 19. Dezember 2009

Einige meiner Laufkollegen sind im Winter nicht zu sehen. Kalte Temperaturen, Schnee, Eis aber vor allem "Der innere Schweinehund" sind die typischen Hindernisse im Winter zu laufen. Ein Lauf im Schnee, bei eisigen -10° Celsius kann wahrlich ein schönes Erlebnis sein. Ziehen Sie sich die richtige Bekleidung ein, und Laufen ist auch im Winter kein Problem. Trotzdem gibt es einige Dinge zu beachten: Trainieren Sie ab 5° Celsius nur noch im GA1-Bereich. Sinken die Temperaturen auf unter -15° Celsius, dann lassen Sie die Laufschuhe im Schrank und gehen lieber ins Hallenbad, oder ins Fitnessstudio aufs Laufband. Atmen Sie bei Minusgraden durch die Nase. Setzen Sie bei Minusgraden immer

eine Mütze auf (60% der Körperwärme verlieren wir über den Kopf). Tragen Sie Handschuhe aus leichtem Flies, oder Wolle. Tragen Sie funktionelle Laufbekleidung aus synthetischen Fasern. Mehr hierzu unter Bekleidung. Wasserdichte Laufschuhe (Trailshuhe) sind bei Schneematsch am besten, da ein Tritt in eine Pfütze in den ersten Laufminuten ärgerlich ist, da man den Rest der Strecke mit nassen Füßen läuft. Des Weiteren bieten Trailshuhe eine bessere Bodenhaftung, durch die Stärkere Profilierung. Tragen Sie bei Dunkelheit immer eine Weste mit Reflektionsstreifen. Eine kleine Taschenlampe hat sich bewährt, um entgegenkommende Autofahrer auf sich aufmerksam zu machen. Nutzen Sie die Winterzeit, um etwas für Ihre Rumpfmuskulatur zu tun, die im Lauftraining immer zu kurz kommt. Bei längeren Einheiten im Winter ist Trinken sogar wichtiger als bei wärmeren Temperaturen, da man meist wärmer gekleidet ist und dadurch stärker schwitzt, aber auch die Luftfeuchtigkeit ist an kalten Tagen wesentlich geringer was eine Stärkere Ausscheidung von Flüssigkeit über die Atemwege zur Folge hat.

Wie gestalte ich das Training nach dem letzten Wettkampf?

Nach einem Marathon Sollten Sie nun die nächsten 2 Wochen auf das Laufen verzichten. Gehen Sie in die Sauna, nehmen Sie warme Bäder, gehen Sie schwimmen, essen Sie abwechslungsreich mit viel Obst und Gemüse. Legen Sie jetzt auch Wert auf hochwertiges Protein aus magerem Fleisch Fisch, um den Regenerationsprozess der Muskulatur und zu unterstützen. Auch nach kürzeren Distanzen, wie einem Halbmarathon Sollten Sie ein bis zwei Wochen ausruhen.

Sind die 2 Wochen verstrichen, können Sie wieder mit leichtem Lauftraining beginnen, aber nur im Bereich GA1. Crosstraining wäre zu diesem Zeitpunkt eine gute Alternative. Versuchen Sie den Kopf frei zu bekommen und die Anstrengende Marathonvorbereitung aus der Psyche zu bekommen. Die Monate November und Dezember gehören vorwiegend der Regeneration, was nicht heißt, dass Sie nun zwei Monate die Füße auf den Tisch legen sollen. Legen Sie jetzt, durch langsame Läufe im Bereich GA1 die Grundlage für die neue Saison.

Wie trainiere ich ganz konkret im November und Dezember?

Wenn Sie in den ersten Wochen der neuen Saison wieder zu Laufen beginnen, bestreiten Sie die Einheiten der Woche 1 und 2 folgendermassen:

-

1. Woche: drei Trainingstage mit Laufen über ca. ... 45-90 Min. im GA1-Bereich

-

2. Woche: Vier Trainingstage mit Laufen über ca. ... 45-90 Min. im GA1-Bereich, darunter ein Fahrtenspiel im Herzfrequenzbereich bis zu 80-85% der HF-Max, Über ca.30 Minuten.

Sterben Wochen 3 und 4 der neuen Saison sind genau so zu gestalten, wie die Wochen 1 und 2. Versuchen Sie Ihre Rumpfmuskulatur zu kräftigen, in dem Sie zwei mal pro Woche Krafttraining machen. Gerade bei Läufern findet man immer wieder Muskelungleichgewichte, die die Laufökonomie stören. Speziell die Bauch und Rückenmuskulatur Sollte dringend gekräftigt werden. Muskeltraining nach der Kieser-Methode unter Ausdauersportlern hat sich bewährt. Ich war vor Einigen Wochen in einem Vortrag der Vizeweltmeisterin im Wintertriathlon Gabi Pauli, über Krafttraining für Ausdauersportler. Auch hier wurde die elementare Bedeutung einer guten Stützmuskulatur unterstrichen wurde meine Meinung nur bestätigte.

Sterben Wochen 5 und 6 sind geprägt von vorsichtigen Umfangsteigerungen und einer leichten Zunahme der Intensität. Behalten Sie das zweimalige Krafttraining pro Woche bei.

-

5. Woche: Vier Trainingstage mit Laufen über ca. ... 60-120 Min. im GA1-Bereich, darunter ein Fahrtenspiel im Herzfrequenzbereich bis zu 80-85% der HF-Max, Das jetzt schon auf 60 Minuten ausgedehnt werden kann. Bleiben Sie auf jeden Fall im angegebenen HF-Bereich.

-

-

6. Woche: Vier bis fünf Trainingstage mit Laufen über ca. ... 60-120 Min. im GA1-Bereich, darunter ein Fahrtenspiel im Herzfrequenzbereich bis zu 80-90% der HF-Max, Das jetzt schon auf 60 Minuten ausgedehnt werden kann. Können Sie jetzt auch einen Wettkampf mit 80% Ihrer Leistungsfähigkeit laufen, zB Einen Crosslauf, oder einen der vielen Silvesterläufe, achten Sie aber darauf, dass. Sie noch nicht voll laufen, ein überziehen um diese Jahreszeit ist eher kontraproduktiv.

Training ab Januar

Wenn Sie im April oder Mai einen Marathon geplant haben, beginnt nun die spezielle Vorbereitung. Hierzu können Sie sich, je nach Zeitziel, einen Plan im Bereich Marathonpläne herunterladen. Die Pläne liegen im Excelformat vor und Können auch selbst angepasst werden.