

Training ist charakterisiert als „die systematische Wiederholung überschwelliger Muskelanspannungen mit morphologischen und funktionellen Anpassungserscheinungen zum Zwecke der Leistungssteigerung“ (Hollmann & Hettinger 1976).

Um dieser Beschreibung, also dem systematischen Training gerecht zu werden, bedarf es eines Trainingsplans. Dazu wird als erstes die Grundlage für den Trainingsplan geschaffen:

1. Die Definition Ihres Trainingsziels!

Gewicht reduzieren, einen Marathon schaffen, mit Laufen beginnen, die eigene Bestzeit optimieren oder beim Ironman gewinnen, wir müssen wissen was Sie erreichen wollen um gemeinsam daraufhin arbeiten zu können!

Dazu nehmen wir uns nach Ihren leistungsdiagnostischen Tests Zeit für eine umfassende (Trainings-) Anamnese. Um den Plan gestalten zu können interessieren uns u. a. folgende Punkte:

- Ihre Zielsetzung
- Die Zeit bis zum Erreichen des Ziels (z.B. Wettkampfdatum)
- Ihr bisheriges Training bzw. Sportprogramm, Trainingsplan
- Aktuelle und/oder alte Wettkampfergebnisse
- Gesundheitliche Einschränkungen
- Positive und negative Erfahrungen mit Ihrem bisherigen Training
- Ihr freies Zeitkontingent mit dem wir arbeiten können

Natürlich besprechen wir anhand aller erhobener Daten gemeinsam wie realistisch Ihre Zielsetzung ist, auch unter gesundheitlichen Aspekten.

Der zweite Schritt ist für uns Ihren leistungsdiagnostischen Test zu beurteilen. Wir können so Ihre

2. biologischen Parameter bestimmen

Dazu zählen Laktatwerte, Pulswerte, Geschwindigkeiten,... diese Werte werden alle für Ihren Trainingsplan herangezogen und eingearbeitet. (s. a. „Exemplarische Auswertung eines Laktatstufentests“)

Bei der Erstellung Ihres Plans arbeiten wir mit den Erkenntnissen der Sport- und Trainingswissenschaften. Als nächster Punkt geht es um die

3. Periodisierung

Mehr dazu finden Sie unter unseren Downloads „Periodisierung“.

Der Trainingsplan wird schließlich zielführend gefüllt. Dazu nutzen wir

4. Trainingsmethoden und -programme

Mehr zu den Trainingsmethoden finden Sie mehr unter „Downloads“.



Jedes Training hat zu seiner Zeit seine spezifische Funktion. Die Einheiten sind bzgl. der verschiedenen Belastungsnormativa aufeinander abgestimmt und sollten deshalb auch möglichst in dieser Reihenfolge trainiert werden. So gewachsen enthält Ihr Trainingsplan schließlich folgende Angaben:

- Tag und Datum, so wie Sie es vorab wünschen
- Den Name des Trainingsprogramms
- Die Ausformulierung des Trainingsablaufes
- Das mit diesem Training zu erreichende Ziel
- Die Intensität
- Den Trainingsbereich
- Ihre Pulswerte für das jeweilige Training
- Die Dauer des Programms

| Tag | Datum | Nr | Text | Programm | Methode | Ziel | Intensität | Sportart | TrBer | Dauer |
|-----|------------|----|---|--------------------------------|--|---|------------|----------|-------|-------|
| Mo | 20.08.2007 | | | | | | | | | |
| Di | 21.08.2007 | 21 | 20 min Einlaufen. 4 mal 6-8min Belastung im Bereich der angegebenen Herzfrequenz. Dazwischen 6min aktive Erholung bei RK- Herzfrequenz. 20 min Auslaufen. Führen Sie dieses Training in flachem Gelände oder auf der Bahn durch. | Tempoläufe (4 x 6-8min) | Extensive Intervallmethode mit Langzeitintervallen | Die Umstellungsfähigkeit in der Energiebereitstellung, Laktattoleranz sowie Laktatbeseitigung und Erweiterung der aerob-anaeroben Ausdauer | hoch | Laufen | GA 2 | 90 |
| Mi | 22.08.2007 | | | | | | | | | |
| Do | 23.08.2007 | 40 | Entspannter Lauf mit konstanter Herzfrequenz. Achten Sie darauf, dass die HF konstant am oberen der beiden angegebenen Werte liegt (175). Machen Sie keine Pausen und sorgen Sie für ausreichenden Flüssigkeitsausgleich. Vermeiden Sie große Steigungen. Laufen Sie mindestens 30min. | Extensiver Lauf (kurz) | Kontinuierliche Dauermethode | Ziele sind neben dem Fettstoffwechseltraining die Ökonomisierung des Herz-Kreislaufsystems und die Entwicklung und Stabilisierung der Grundlagenausdauerfähigkeit | gering | Laufen | GA 1 | 60 |
| Fr | 24.08.2007 | | | | | | | | | |
| Sa | 25.08.2007 | 41 | 15 min Einlaufen bei RK- Herzfrequenz. Danach laufen Sie 60 min nach "Lust und Laune" in flachem bis mittel profiliertem Gelände. Die Herzfrequenz kann bergauf bis in den GA2- Bereich steigen, sollte aber größtenteils im GA1- Bereich liegen. Nach jeder höheren Belastung müssen Sie Ihrem Körper eine aktive Pause gönnen. 10-15min Auslaufen. | Extensives Fahrtspiel (mittel) | Variable Intervallmethode mit unplanmäßige m Intensitätswchsel | Dieses Training verbessert die Regulation von Herz- Kreislaufsystem und Energiestoffwechsel (Laktatkompensation) | gering | Laufen | GA 1 | 90 |
| So | 26.08.2007 | 59 | Langer, entspannter Lauf mit konstanter Herzfrequenz (HF) über 3 Stunden. Die HF sollte sich am unteren Wert -eher noch leicht darunter- orientieren. Möglichst flaches Gelände mit festem Boden. Machen Sie keine Pause. Nehmen Sie ausreichend Flüssigkeit (nicht zuckerhaltig!) mit und essen Sie keine Energieriegel. Am effektivsten ist dieses Training früh morgens vor dem Frühstück. | Fettstoffwechsell auf (lang) | Kontinuierliche Dauermethode | Verbesserung der Grundlagenausdauer, Ökonomisierung des Herz- Kreislaufsystems, Aktivierung von Enzymen zur Fettverbrennung | gering | Laufen | GA 1 | 180 |
| Mo | 27.08.2007 | | | | | | | | | |
| Di | 28.08.2007 | 16 | 20 min Einlaufen. 4 mal 2000 m Belastung im Bereich der angegebenen Herzfrequenz. Dazwischen 1000 m aktive Erholung bei RK- Herzfrequenz. 20 min Auslaufen. Führen Sie dieses Training in flachem Gelände oder auf der Bahn durch. | Tempoläufe (4x2000m) | Extensive Intervallmethode mit Langzeitintervallen | Die Umstellungsfähigkeit in der Energiebereitstellung, Laktattoleranz sowie Laktatbeseitigung und Erweiterung der aerob-anaeroben Ausdauer | hoch | Laufen | GA 2 | 75 |

Leider ist es manchmal nicht möglich das Training genau so durchzuführen wie im Protokoll angegeben. Soziale Verpflichtungen, beruflicher Alltag und gesundheitliche Einschränkungen können den Ablauf beeinflussen. Dabei gelten einige wenige wichtige Grundsätze:

1. Trainingseinheiten sollte nicht nachgeholt und irgendwie in den Plan integriert werden. Überlastung ist sonst meist die Folge. Trainieren Sie einfach nach Plan weiter.
2. Hören Sie auf Ihre innere Stimme! Wenn der Ruhepuls am Morgen erhöht ist, der Hals kratzt und Ihr Körper keine Leistung erbringen kann setzt sich Ihr Immunsystem gerade mit einem Erreger auseinander. Helfen Sie ihm dabei und Trainieren Sie wenn überhaupt dann regenerativ.
3. Wenn eine Trainingseinheit ausfallen muss und Sie diese später in der Woche auf Kosten eines anderen Trainings nachholen wollen achten Sie darauf, dass die Intensitäten (RK, GA1, GA2, WSA) homogen verteilt bleiben!

Wir freuen uns Ihre Ziele kennen zu lernen, sodann Ihren Plan auszuarbeiten und damit Ihrem Erfolg den Weg zu ebnen!