

Allgemeine Trainingstipps

Sehr geehrte Hobby-Läufer,

für Ihr persönliches Lauftraining haben wir Ihnen vier Mustertrainingspläne zusammengestellt. Bitte wählen Sie den Trainingsplan, der Ihrem aktuellen Leistungsvermögen am besten entspricht, von Anfängerniveau „first time“ bis semiprofessionell „professional“. Bei Fragen beraten wir Sie gerne!

Um mit der richtigen Herzfrequenz (Puls) zu trainieren, sollten Sie zunächst Ihren Maximalpuls bestimmen. Sie können dies selbstständig mit der folgenden Methode näherungsweise durchführen:

Bestimmung des Maximalpulses:

- Warming up 10 Minuten
- 3-minütige Temposteigerung (1. Gemütlich, 2. Fast außer Atem, 3. „volle Pulle“)
- 30-sekündiger maximaler Sprint

Puls am Ende des Sprints ist der maximale Puls!

Diese Methode ist eine mittelmäßig gute Möglichkeit zur Bestimmung des Maximalpulses.

Eine sinnvolle und sehr gute Aussage ist NUR über eine **Leistungsdiagnostik (via Laktat-test oder Spirometrie)** zu erreichen! Gerne beraten Sie in diesen Fragen die Sportwissenschaftler von Therapie und Training.

Bitte beachten Sie:

- Die Bestimmung des Maximalpulses kann nur in einem gesundheitlich einwandfreien Zustand durchgeführt werden (Bestätigung durch Arzt, v.a. bei Untrainierten)!
- Die maximale Belastung ist dabei subjektiv.

Wissenswertes über bestimmte Trainingsbereiche:

Grundlagenausdauertraining GAT1 (60-75% der maximalen Herzfrequenz)

Entwicklung der Leistungsbasis

Effekte:

- Vermehrte Blutbildung, damit kann der Sauerstoff effizienter transportiert werden
- Bessere Energiegewinnung der Zellen und Bildung von weiteren Mitochondrien (Energiekraftwerke der Muskeln)
- Kapillarisation (bessere Versorgung der Muskulatur durch bessere Durchblutung)
- Trainingsmethode: Long Jog (langer Lauf)

Grundlagenausdauertraining GAT2 (75-85% der maximalen Herzfrequenz)

- Aerob bis leicht anaerober Übergangsbereich
- Verbesserung der Sauerstoffaufnahme sowie der Leistungsfähigkeit der sauerstoffverwendenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf-System)
- Trainingsmethode: z.B. 60-minütiger Dauerlauf

Grundlagenausdauertraining GAT3 (85-90% der maximalen Herzfrequenz)

- Aerob / anaerober Mischstoffwechsel („Entwicklungsbereich“, anaerobes Schwellentraining)
- Adaptation des Organismus an höhere Laktatwerte
- Trainingsmethode: wechselhafte Dauer- und extensive Intervallmethode