

Abwechslungsreiches Training

Es gibt verschiedene Gründe, bei jedem Wetter die «Qualen» eines Trainings auf sich zu nehmen: Mann/Frau joggt, um die eigene Bequemlichkeit zu überwinden, als Ausgleich zum (bewegungsarmen) Alltag, um sein Gewicht zu reduzieren (oder mindestens zu halten), um seine physischen und psychischen Grenzen abzutasten oder einfach zur Steigerung der persönlichen Leistungsfähigkeit. Die Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit sollte aber für alle Sportler im Mittelpunkt stehen. Verletzungen sind meistens ein Notsignal des Körpers: «Halt! Ich mach nicht alles mit, passe Deine ehrgeizigen Pläne zuerst meinen Möglichkeiten an oder bereite mich wenigstens genügend darauf vor!»

Abwechslung

Dass variationenreiche Trainingsformen nicht nur gut sind, um die Monotonie des Lauftrainings aufzulockern, ist nichts Neues. Und seit die Gymnastik Stretching heisst, kann man sogar Plauschsportler beim Dehnen beobachten. Trainingseinheiten, die nicht mit einer Kilometerzahl erfasst werden können wie Kraft, Beweglichkeit oder Kondition, brauchen in Läuferkreisen verständlicherweise etwas länger, um als vollwertiges oder ergänzendes Training akzeptiert zu werden. Das Feilen an den folgenden Konditionsfaktoren ist für ambitionierte Läuferinnen und Läufer unerlässlich, schadet aber bestimmt auch Plauschjoggern nicht:

Mit einem Fahrtspiel oder einem Aqua-Fit Training können die Lafeinheiten aufgelockert werden. Auch ein Krafttraining muss nicht zwingend in der «Folterkammer» stattfinden. Schon drei bis fünf Steigerungen nach jedem Dauerlauf helfen mit, die Spurtschnelligkeit zu verbessern.

Abwechslung ist aber auch bei der Gestaltung einer Trainingsperiode wichtig. Wer seinen Organismus immer gleich belastet, läuft Gefahr selbst bei einer hohen Trainingsintensität zu stagnieren.

Mit einer Periodisierung des Trainingsplanes können wir dem Körper die richtigen Reize setzen. Eine hohe Belastung bewirkt eine «Übermüdung» der Muskeln sowie des Stützapparates, in der Erholungswoche lassen wir den Körper neue Energien tanken. Die Regelmässigkeit besteht einzig darin, dass die Intensität des Wochenpensums festgelegt wird. (1. Woche = leicht, 3. Woche = sehr hart, eventuell Wettkampf)

Der Vorsatz, etwas zu erreichen, ist enorm wichtig und kann manche körperliche Schwäche kompensieren. Trotzdem sind alle Sportler

leistungsbestimmenden Grenzen unterworfen. Zwar können diese limitierenden Eigenschaften (Körperbau, Höhe der anaeroben Schwelle, maximale Sauerstoffaufnahme, Fettverbrennung usw.), durch gezielte Trainings zum Teil verbessert werden. Die Ausgangslage, das «Startkapital» ist aber sehr unterschiedlich. Deshalb sind ausführliche Trainingspläne in Zeitschriften (wie dem Fit for Life) oder von Topathleten zwar interessant und geben einem oft neue Ideen. Sie sollen aber immer nur als Anregungen sowohl für Anfänger wie für Fortgeschrittene dienen. Wer z.B. das Leistungsniveau von Coe & Co erreichen möchte und dazu deren Trainingstagebücher studiert (und kopiert), muss einiges mehr wissen als Kilometerumfang und Belastungsintensität der Cracks. Körperliche Voraussetzungen, Trainingsbedingungen, medizinische Betreuung sind nur drei Beispiele von wichtigen Faktoren, die zum Erfolg führen können.

Wer seine eigenen Möglichkeiten richtig einschätzt und Signale des Körpers bewusst wahrnimmt, kann Überbelastungen und Verletzungen vorbeugen. Mit eisernem Willen (oder Hartnäckigkeit) kann man zwar die vorgegebene Kilometerzahl erreichen, meistens ist es jedoch sinnvoller, eine Trainingseinheit zu streichen als in einer schlechten Verfassung «durchzustieren».

