

Ausdauertraining im Hochleistungssport

- Periodisierung/Zyklisierung
- Trainingsbereiche
- Trainingsmittel
- Trainingsplan/-erstellung

Ausdauertraining im Hochleistungssport

Periodisierung/Zyklisierung

- **Vorbereitungsperiode(n) aufgeteilt in:
Aufbauphase und Vorbereitungsphase**
- **Wettkampfperiode(n)**
- **Übergangsperiode(n)**

Ausdauertraining im Hochleistungssport

Periodisierung/Zyklisierung

Nochmalige Unterteilung der einzelnen Phasen in

Mikrozyklen, die in die einzelnen Abschnitten des Jahres, den so genannten **Makrozyklen** (Mesozyklen) eingebettet sind.

Mikrozyklus (Bsp. 3 Wochen Zyklus):

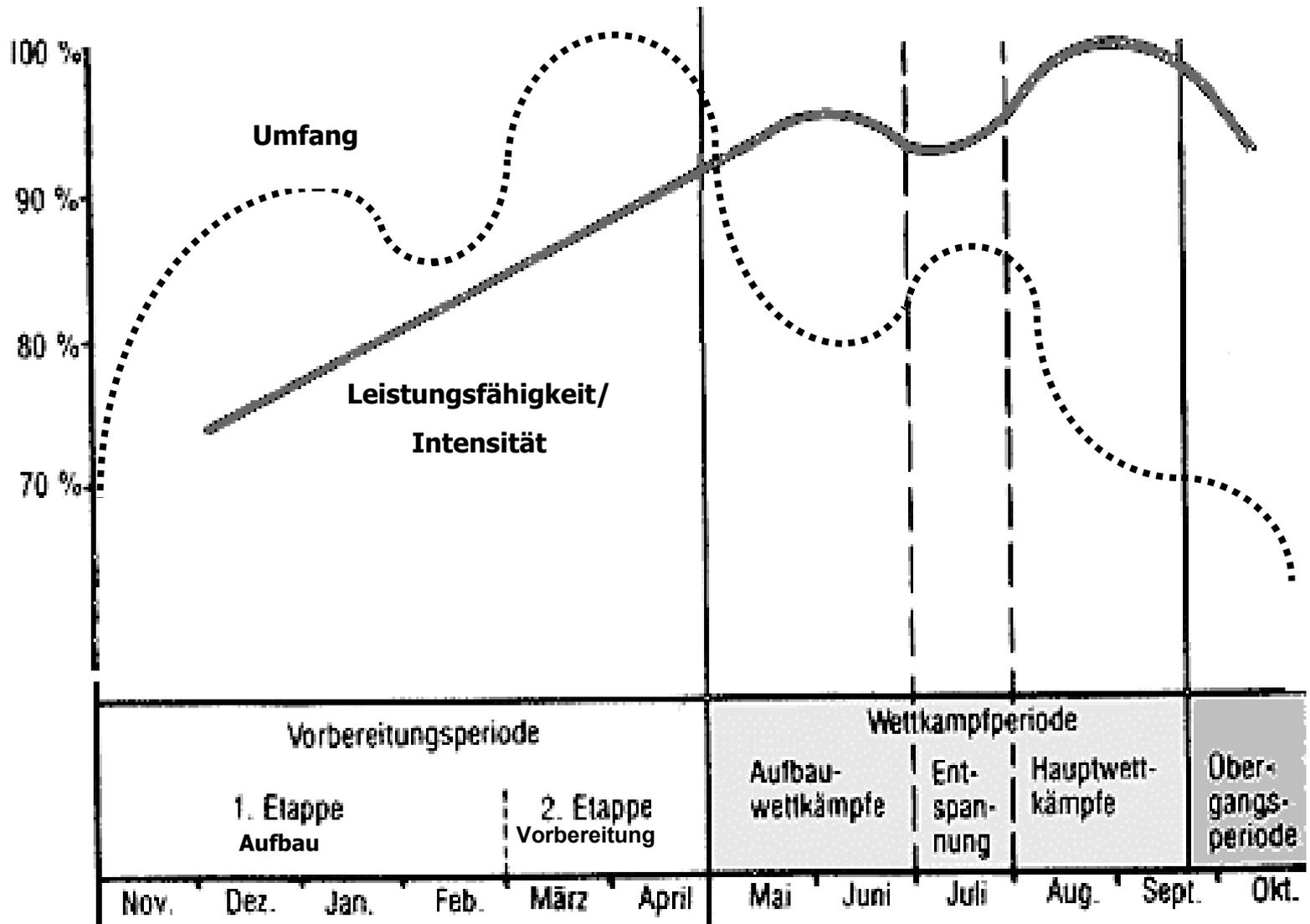
Woche 1: Lockere Einstiegswoche, mit wenig Umfang und wenig Intensität. (Einstiegs- oder Regenerationswoche)

Woche 2: Sowohl die Intensität, als auch der Umfang steigen merklich an. (Übergangswochen)

Woche 3: Maximale Intensität und sehr hoher Umfang, immer dem individuellen Leistungsvermögen angepasst. (Belastungswoche)

Der Rhythmus startet von vorne auf erhöhtem Niveau.

Ausdauertraining im Hochleistungssport



Ausdauertraining im Hochleistungssport

Trainingsbereiche

Das Training wird in mehrere Trainingsbereiche gegliedert

REKOM: Regenerations- und Kompensationstraining
Laktat unter 2 mmol/l

GA 1: Grundlagenausdauertraining 1 / Fettstoffwechseltraining,
Laktat zw. 2 und 3 mmol/l

GA2-DL: Grundlagenausdauertraining 2,
Dauerläufe, Laktat zw. 3 und 4 mmol/l

GA2-TL: Grundlagenausdauertraining 2,
Tempoläufe – Intervallmethode

WA: Wettkampfspezifisches Schnelligkeitsausdauertraining
Laktat über 6 mmol/l

SA: Schnelligkeitsausdauertraining

S: Schnelligkeitstraining

Ausdauertraining im Hochleistungssport

Trainingsbereiche

Berechnungsgrundlagen:

Als Grundlage dient hier die so genannte VL3-Schwelle (aerob/anaerobe Schwelle).

Sie wird bei einer Laktatkonzentration von 3 mmol/l erreicht.

Alternativ: Marathongeschwindigkeit

Ausdauertraining im Hochleistungssport

REKOM: Alles < als 72% der VL3-Schwelle und 10km

GA 1: Alles zw. 72% und 90% der VL3-Schwelle

GA2-DL: Alles zw. 90% und 110% der VL3-Schwelle

GA2-TL: Alles > 110% der VL3-Schwelle und keine Tempo-Trainingsform, Laktat zw. 3 und 6 mmol/l

WA: alles zw. 90% und 105% der 1000m Bestl.
Läufe zw. 100-5000m

SA: alles \geq 105% der 1000m Bestl.
Läufe zw. 100-400m

S: Läufe zw. 0-100m

Ausdauertraining im Hochleistungssport

Trainingsmittel

- **Koordination/Sprint/Kraft**
- **Dauerläufe**
- **Intervalltraining**

Ausdauertraining im Hochleistungssport

Koordination

- **2-3 mal pro Woche**
- **4-10 Übungen mit 3 Wiederholungen**
- **20-60m Länge**

Auswahl:

**Laufimitation, Fußgelenksarbeit,
Wechselsprünge, Anfersen, Hopserläufe,
Skippings/Kniehebeläufe, Seitgalopp,
seitlich Überkreuz etc.**

Ausdauertraining im Hochleistungssport

Sprint

- **1-2 mal pro Woche**
- **Längere Pausen (1,5 – 3 min)**
- **5-12 Läufe, à 25-80m Länge**

Beispiele:

10 mal 30m

3 mal 30m, 3 mal 50m, 3 mal 80m

etc.

Ausdauertraining im Hochleistungssport

Kraft

- **2-4 mal pro Woche**
- **Verletzungsprophylaxe/Stabilisationsübungen**
- **Kraftausdauer, Sprünge**

Komplexe Übungen unter Einbeziehung großer Muskelgruppen, niedriges Gewicht oder eigenes Körpergewicht

Ausdauertraining im Hochleistungssport

Dauerläufe

- **4-6 mal pro Woche**
- **REKOM- / GA 1- / GA 2- Bereich**

Gestaltung: Tempo gleichmäßig oder geringe Steigerung am Ende

Nachbereitung: 4-6 Steigerungsläufe

Ausdauertraining im Hochleistungssport

Dauerläufe

Stellung im Jahreszyklus

	Vorbereitungsphase	Wettkampfphase
REKOM	2-3/ Woche	3-4/ Woche
GA 1	3-4/ Woche	1-2/ Woche
GA 2	1-2/ Woche	2-3/ Woche

Fahrtspiel

Das Fahrtspiel (eigentlich "Fartlek") wurde 1930 von Gösse Holmér in Schweden erfunden. Es bedeutet "Spiel mit der Geschwindigkeit".

Es gehört zu den sehr interessanten und wirkungsvollsten Trainingsformen für den Mittel- und Langstreckenlauf und sollte immer wieder (möglichst jede Woche) einmal eingebaut werden.

Meist wird bei uns das "Programmierte Fartlek" angewandt, bei dem Minutenbelastungen vorgesehen werden, z.B. 2-3-4-5-3-2-1 Minuten ("Pyramidentraining"). Auf kurze, schnelle Passagen folgen jeweils Abschnitte, in denen man trabt oder geht.

Je nach Leistungsvermögen wird eine mittlere bis hohe Intensität (bei weitgehend gleichmäßigem Tempo) gewählt. Die langsamen Intervalle dauern jeweils so lange wie die schnellen (aber nicht länger als 3 Minuten).

Ausdauertraining im Hochleistungssport

Intervalltraining

Stellung im Jahreszyklus

	Vorbereitungsphase	Wettkampfphase
Ext. Interv.	2-3/ Woche	0/ Woche
Fahrtspiel	1-2/ Woche	0-1/ Woche
Int. Interv.	0-1/ Woche	1-2/ Woche
Tempoläufe	0/ Woche	2-3/ Woche

Tag	Woche Ø km	Woche Ø km	Woche Ø km	Woche Ø km
MO				
DI	Belastung	1. Ruhetag(e) verteilen		
Mi		2. Belastungsschwerpunkte verteilen		
Do	Belastung			
Fr				
Sa	Belastung			
So	RT			

DL = Dauerlauf

TL = Tempoläufe

STL = Steigerungsläufe

HL = Hügeläufe

TDL = Tempodauerlauf

GYM = Gymnastik

KO = Koordination

G+TP = Geh+Trabpause

RT = Ruhetag

RDL = Regenerationsdauerlauf

Wk = Weichlauf

Fk = Feste Laufschuhe

DIPS = Dauerlauf (Schnell)

MT = Meistlauf

Tag	35. Woche 26.-1.9. Ø 100-130 km	36. Woche 2. –8. Ø 90-110 km	37. Woche 9. – 15. Ø 110-130 km	34. Woche 16. – 22. Ø 100-130km
MO	I DL 18-20 km locker Gym/ 4-6 x STL	I DL 18-25 km Gym/ 6-8 x STL	I DL 20-25 km locker Gym/ 4-6 x STL	Sommerrunde locker Gym/ 4-6 x STL
DI	10 x 1000 (& 3:20-3:15) TP: 1-2'	2x(1000-2000-3000) (& 3:30-3:20) TP: 1-2'	3 x 5 km Rdn. Schriesheim (& 3:30-3:20)	3 x (1000-2000) (& 3:30-3:20) TP: 1-2'
Mi	10-15 km DL Sprint/Kraft/Sprünge	8-10 km RDL Sprint/Kraft/Sprünge	10-15 km DL Sprint/Kraft/Sprünge	8-10 km RDL Sprint/Kraft/Sprünge
Do	FL 15-20km 4-6-8-3-5-7	FL 15-20km 2-4-6-1-3-5	FL 15-20km 2-4-6-8-1-3-5-7	FL 12-15km 3x(1-2-3)
Fr	8-12km DL Sprint/Kraft/Sprünge	6-8 km DL Sprint/Kraft/Sprünge	8-12km DL Sprint/Kraft/Sprünge	6-8 km DL Sprint/Kraft/Sprünge
Sa	I DL 25-30km (& 4:30-3:30)	HL 5x1000m	I DL 30-35km (& 4:30-3:30)	HL 10x500m
So	8-10km RDL/RT oder Rad/ Schwimmen	→	→	→

DL = Dauerlauf

TL = Tempoläufe

STL = Steigerungsläufe

HL = Hügeläufe

TDL = Tempodauerlauf

Gym = Gymnastik

KO = Koordination

G+TP = Geh+Trabpause

RT = Ruhetag

RDL = Regenerationsdauerlauf

Wk = Wöchentlich

Fl = Fiktivlauf

Rdn = Rundenlauf

Wk = Wöchentlich

Wk = Wöchentlich

Montag:

5 km DL/K; 90 Minuten Radfahren +
40 Minuten Schwimmen; 8 km locker
+ 8 x 100m SA

Dienstag:

5 km DL/K; 12 km GA1-DL +
Gymnastik + Lauf ABC; 5 km DL/K +
45 Minuten Ergometer

Mittwoch:

5 km DL/K; 3 km Einlaufen +
Gymnastik + GA2-TL: 6 x 1000m + 2
km Auslaufen ; 45 Minuten
Ergometer + 1 km Schwimmen

Donnerstag:

5 km DL/K; 12 km GA1-DL +
Gymnastik + Lauf ABC; 5 km DL/K +
45 Minuten Ergometer

Freitag:

5 km DL/K; 90 min Radfahren +
40 Minuten Schwimmen; 8 km
DL/K + 8 x 100m SA

Samstag:

5 km DL/K; 12 km GA1-DL +
Gymnastik + Lauf ABC; 5 km
DL/K + 40 Minuten Kräftigung

Sonntag:

12 km GA2-DL (sehr schnell) +
Gymnastik

Gesamtkilometer: 163 km

Montag (28 Km) , 20min Ein-+ Auslaufen 3 Km 5 x 2000m (3min Pause) 6:51 6:37 6:35 6:35 6:24min	25 min Bauchkräftigung - 15 Km 1:03,01 Puls 25 min Regeneration
Dienstag (24,5 Km) 14,5 Km 1:11,08 Puls 150	50 min Oberschenkel - 8 Km (Bahn) 30:38,5 Puls 167 - 30 min Massage
Mittwoch (20,0 Km) 30 min Ein + Auslaufen 5 Km 3 x Steigerungen - 6 x 1000 m (4 min Pause) 3:08 3:05 3:04 3:02 3:04 2:56min	9 Km 43:12,3 Puls 146 30 min Kräftigung / Dehnung
Donnerstag (27,0 Km) 15 Km DL 1:09:04 Puls 150	12 Km (Bahn) 44:53 min Puls 172 (Regen, sehr windig) 45 min Kräftigung / Dehnung, 30 min Massage
Freitag (25,0 Km) 11 Km 48:29,5 Puls 155 45 min Kräftigung/ Dehnung	Ein + Auslaufen 6 Km - 4 x 2000m (4 min Pause) Cross-Bahn 6:46 6:37 6:38 6:32 min
Samstag (15 Km) 56:22 Puls 177 trainingsfrei, 45 min Kräftigung/Dehnung	frei
Sonntag (21 Km) - 21 Km 1:24,18 min Puls 163 die letzten 6 Km auf der Crossbahn 2Km-Runde 7:29 7:22 7:13 min	50 min Wassertraining
Gesamtkilometer: 160,5	

Juni 2003

Mon	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Woche
26.05. / <u>St.Mo.</u> 1:10 h DL 15 km 38' DL 8 km	27.05. / <u>St.Mo.</u> 53' DL 12 km 39' DL 8 km	28.05. / <u>St.Mo.</u> 2:00 h DL 28 km	29.05. / <u>St.Mo.</u> 52' DL 12 km 39' DL 8 km	30.05. / <u>St.Mo.</u> TDL, 15,6 km 20 ein. 51:30' (3:20) 20 aus. 24 km 38' DL 8 km	31.05. / <u>St.Mo.</u> 1:05 h DL ca. 15 km 37' DL 8 km	01.06. / <u>St.Mo.</u> 45' DL 10 x 100 7' traben 13 km 38' DL 8 km	TE: 131 Km: 168 DL lang: 1 x TL: 1 x Kraft: -- 10 x 100
02.06. / <u>St.Mo.</u> TL, Starzer See 5 x URd, 4:02, 4:02, 4:05, 4:05, 4:00, 20' ein. u. aus. 15 km 39' DL 8 km	03.06. / <u>St.Mo.</u> 1:00 h DL 14 km 37' DL 8 km	04.06. / <u>St.Mo.</u> 2:00 h DL 29 km	05.06. / <u>St.Mo.</u> 53' DL 12 km 38' DL 8 km	06.06. / <u>St.Mo.</u> o.Z. DL 8 km TL, 20 x 400m mit 70 sek. P. (63-62) 20' ein. u. aus. 18 km	07.06. / <u>St.Mo.</u> 53' DL 12 km 39' DL 8 km	08.06. / <u>St.Mo.</u> 1:30' DL 20 km	TE: 12 Km: 160 DL lang: 2x TL: 2x Kraft: --
09.06. / <u>St.Mo.</u> o.Z. DL 8 km 0.Z. DL 8 km	10.06. / <u>St.Mo.</u> TL, See, 1 Rd 13:06, 3,3km 10:00, 20' ein. u. aus. 16 km 50' DL 10 km	11.06. / <u>St.Mo.</u> 37' DL 8 km 52' DL 12 km	12.06. / <u>St.Mo.</u> 47' DL 10 km	13.06. / <u>Tü.</u> 41' DL 9 km TL, 3 x 1000 mit 7', 2:30, 2:30, 2:33 20' e.u.a. 11 km	14.06. / <u>Tü.</u> o.Z. DL 8 km	15.06. / <u>Tü.</u> 1:28 h DL 19 km	TE: 11 Km: 119 DL lang: 1x TL: 2 x Kraft: --
16.06. / <u>Tü.</u> 38' DL 8 km	17.06. / <u>Tü.</u> 41' DL 9 km 42' DL 9 km	18.06. / <u>Tü.</u> 54' DL 12 km	19.06. / <u>Tü.</u> 44' DL 10 km	20.06. / <u>Italien</u> 30' DL 6 km	21.06. / <u>Italien</u> 30' DL 6 km WK, EC 5000m 13:45, 3.Pl. e.u.a. 13 km	22.06. / <u>Italien</u> 30' DL 6 km	TE: 9 Km: 79 DL lang: -- TL: -- Kraft: -- WK: 1 x 5000m