



WIE OFT, WIE LANG, WIE SCHNELL?

SO GESTALTEN SIE IHR WINTERTRAINING OPTIMAL





OKTOBER & NOVEMBER

Training nach Lust und Laune

Nach dem letzten Wettkampf im Herbst beginnt für die meisten Läuferinnen und Läufer die sogenannte Übergangsperiode. Der Körper kann sich vollständig erholen und die Wehwechen und kleineren Verletzungen der zurückliegenden Saison in Ruhe auskurieren. Die Erkenntnisse der Trainingsphysiologie zeigen außerdem, dass eine deutliche Reduzierung des Trainings einmal im Jahr für die langfristige Formentwicklung sinnvoller ist als ganzjährig "durchzutrainieren". Das heißt nicht, dass gar nicht mehr trainiert werden sollte, aber das Training darf deutlich reduziert werden. Mit gutem Gewissen mal so richtig trainingsfaul sein, das gibt es eigentlich nur am Ende eines Sportlerjahres - in der allseits geliebten Übergangsperiode.

Deshalb ist der November idealerweise auch der Trainingsmonat mit den geringsten Umfängen des Jahres. Die Pulsuhr bleibt zu Hause, trainiert wird nach Lust und Laune. Und ganz sicher fällt die eine oder andere Einheit auch der allgemeinen Trainingsmüdigkeit oder den herbstlichen Wetterbedingungen zum Opfer. Kein Problem! Trainieren Sie, wann und wie Sie Lust haben. Probieren Sie andere Sportarten aus oder legen Sie einfach mal die Beine hoch. Zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche genügen jetzt voll und ganz.



DEZEMBER

Aller Anfang ist schwer

Jetzt ist es an der Zeit, sich wieder mit dem regelmäßigen Training anzufreunden. Aber keine Sorge, es gibt keinen Start von 0 auf 100. Erhöhen Sie einfach langsam die Anzahl Ihrer Trainingseinheiten, ohne gleichzeitig die Umfänge pro Einheit zu erhöhen. Bedingt durch die regenerative Übergangsperiode ist Ihre Form wahrscheinlich etwas eingebrochen. Das ist durchaus so gewollt. Trainieren Sie jetzt nur soviel, dass es auf diesem niedrigen Niveau zu keinem weiteren Formabfall kommt. Hierfür sollte ein Trainingsumfang reichen, der nicht mehr als 70% der durchschnittlichen Wochenleistung der vergangenen Saison entspricht. Die langsame Erhöhung der Trainingsbelastung geschieht vorerst über zusätzliche Trainingseinheiten.

Die Laufgeschwindigkeit bleibt weiterhin niedrig. Orientieren Sie sich nicht an einem bestimmten Kilometerschnitt (min./km), sondern laufen Sie mit niedriger Pulsfrequenz.

Haben Sie Lust auf eine Winterlaufserie oder auf einen Silvesterlauf? Streben Sie hier nicht nach neuen Bestzeiten, sondern lassen Sie es locker angehen und genießen Sie die Rennatmosphäre. Ihre Ergebnisse im Winter lassen keinen Rückschluss auf Ihre Zeiten in der kommenden Wettkampfsaison zu. Lassen Sie Ihren Konkurrenten jetzt ruhig mal den Vortritt.



JANUAR

Es geht aufwärts

Anfang des Jahres offenbart Ihnen die Waage möglicherweise, dass die Festtage ihre Spuren hinterlassen haben. Keine Sorge, die paar Kilos verflüchtigen sich schnell, sobald Ihr Trainingsumfang wieder in den Normalbereich kommt. Und da kommen Sie jetzt ganz langsam wieder hin. Der Januar ist der Monat, in dem die Standardformel des Wintertrainings voll zum Tragen kommt: "lang und locker".

Die Anzahl der Einheiten pro Woche sollte sich langsam wieder auf das durchschnittliche Niveau der Vorsaison einpendeln. Sobald das geschehen ist, können Sie die Trainingseinheiten schrittweise verlängern, bis diese ebenfalls die durchschnittliche Länge der Einheiten der vergangenen Saison erreichen. Auch bei nach wie vor niedriger Trainingsintensität werden Sie feststellen, dass die Formkurve schon wieder deutlich nach oben zeigt. Sollten Sie den Eindruck haben, dass Sie Ihrer Januar-Vorjahresform noch hinterher laufen, dann genügt jetzt die eine oder andere Woche mit etwas erhöhtem Trainingsumfang.



FEBRUAR & MÄRZ

Die Sau bleibt noch im Stall

Jetzt wird es langsam ernst. In diesen beiden Monaten sollten Sie eine gute Grundlage für die nächste Saison legen. Grundlagentraining bedeutet aber jetzt nicht mehr nur "lang und locker". Vor allem der März kann durchaus schon Trainingseinheiten einbehalten, mit denen Sie die Winterstarre endgültig aus dem Körper treiben. Dies geschieht vor allem durch schnellere Läufe, an die Sie sich jetzt langsam wieder gewöhnen sollten. Je nach individueller Leistungsfähigkeit sollten solche Tempoeinheiten bald regelmäßig in Ihrem Trainingsplan auftauchen.

Jetzt ist aber noch nicht die Zeit, so richtig die Sau rauszulassen. Dazu werden Sie in den nächsten Monaten noch oft Gelegenheit haben.

Sollten Sie für das Frühjahr einen wichtigen Wettkampf oder gar einen Marathon planen, so können diese beiden Monate durchaus schon in die Marathonvorbereitung fallen. Dann führt an einer Verkürzung des Wintertrainings und einer vorzeitigen Trainingsintensivierung kein Weg vorbei. Überlegen Sie deshalb, ob Sie einen Marathon im Frühjahr nicht besser als Spaß- und Aufbauwettkampf ansehen und die persönliche Bestzeit erst für den Herbstmarathon planen. Ein Tempolauf im Februar bei Eis und Schnee macht wirklich keinen Spaß.



MIT **GO!-COACH** DURCH DEN WINTER UND 2016 RICHTIG DURCHSTARTEN

Das derzeitige Wintertraining ist übrigens der ideale Zeitpunkt für einen Einstieg bei go!-coach. Wir bieten 100% individuelle Wochentrainingspläne für Läufer und Triathleten aller Leistungsklassen. In der jetzigen Trainingsphase schafft go!-coach die optimale Grundlage für eine erfolgreiche Wettkampfsaison 2016. Zum Kennenlernen bieten wir eine vierwöchige kostenlose Testphase an. Erfahren Sie mehr auf www.go-coach.com.

IHR COACH

Andreas Oschmann arbeitet seit 1986 erfolgreich als Lauf- und Triathlon Coach und ist Trainer mehrerer Europa- und Weltmeister in diversen Altersklassen. Er ist der Gründer und Chefentwickler der Online-Trainingsplattform www.go-coach.com.

Als aktiver Läufer und Triathlet erreichte er u.a. folgende Ergebnisse:

1986: Klassensieger der M 35 (offene Klasse) bei den Triathlon-Weltbestenwettkämpfen in Düsseldorf

1988: Marathon-Bestzeit 2:36:58 in Berlin

2012: 2. Platz seiner Altersklasse beim Ostseeman in Glücksburg
(3,8 km Schwimmen, 180 km Rad, 42,2 km Laufen)