

# KEINE ANGST VOR DER FRÜHFORM

## Es kann nicht immer nur aufwärts gehen

von Andreas Oschmann



Wenn eine unbedeutende Winterlaufserie zu persönlichen Bestzeiten führt, die im folgenden Jahr nicht bestätigt oder gar verbessert werden können, so spricht man von einer Frühform. Eigentlich war es doch ganz anders geplant. Die Winterlaufserie sollte dem Formaufbau, der Kontrolle und vor allem der sportlichen Unterhaltung dienen. Die Bestmarken waren für später vorgesehen und dürfen darüber hinaus auch noch schneller sein.

Was ist passiert? Getreu der Regel, dass im Winter mit den großen Umfängen und geringer Intensität die Grundlage für die Wettkampfsaison gelegt wird, wurde ganz übersehen, dass genau diese Trainingsform bei etwas schwächeren Läufern bereits zu einem enormen Formanstieg führt. Und schon ist die Bestzeit fällig. Aber warum geht es später im Jahr nicht weiter bergauf?

### Achtung Fehlerquelle

Spätestens wenn die Spitzenzeiten der vergangenen Saison erreicht sind, muss das Training vorübergehend etwas zurückgefahren werden. Dies gilt vor allem dann, wenn diese schon sehr früh im Jahr gelaufen werden. Und genau dann entstehen Fehler nach dem Motto: „Wenn ich jetzt schon so toll in Form bin, was kann dann noch kommen, wenn ich erst richtig in ein intensiveres Training einsteige?“ Möglicherweise passiert



nicht mehr viel Gutes. Es wird kein Problem sein, bei geschickter Planung weiterhin auf hohem Niveau über das Jahr zu agieren, aber einem weiteren Leistungszuwachs sind eventuell natürliche Grenzen gesetzt. Zu leicht wird übersehen, dass jeder Athlet nur ein ganz bestimmtes Entwicklungspotential zur Verfügung hat. Wer versucht, dieses Limit zu überschreiten, wird sich entweder verletzen oder in das gefürchtete Übertraining geraten.

### Individuelle Schranken

Wie einfach wäre es, wenn Topzeiten nur vom Trainingsumfang abhingen. Aber so funktioniert es leider nicht. Es zählt eben nicht nur der Umfang, es zählen vor allem auch die Trainingsjahre! Ein untrügliches Merkmal für das Erreichen der individuellen Leistungsgrenze ist es zum

Beispiel für meine Kunden, wenn die go!-coach-Formkurve trotz erhöhtem Einsatz nicht mehr weiter ansteigt. Dann ist keine Erhöhung des Trainingsumfanges angesagt, sondern eine Konsolidierung des Erreichten mithilfe eines reduzierten Aufwandes.

### Unmögliche Hochrechnungen

Wenn Sie schon im Februar oder März Bestmarken gesetzt haben, dann freuen Sie sich darüber. Gehen Sie aber bitte nicht davon aus, dass sich diese Leistungssteigerung auf die folgenden zwölf Monate hochrechnen lässt. Denn nach vollbrachten Höchstleistungen muss sich Ihr Körper erholen. Gönnen Sie ihm mindestens zwei bis drei Wochen mit reduziertem Training. Danach können Sie wieder durchstarten und einen neuerlichen Formaufbau ins Auge fassen. Aber bedenken Sie: Es kann nicht immer nur aufwärts gehen! Und das liegt dann nicht nur an der Frühform!

### go!-coach-Passwort des Monats: Mesozyklus

Im Rahmen unserer Kooperation erhalten RUNNING-Leser bei Abschluss eines go!-coach-Abos einen Rabatt von etwa 30 Prozent! Wenn Sie bei [www.go-coach.de](http://www.go-coach.de) unter: „zum ersten Trainingsplan“ die Frage „Woher kennen Sie go!-coach?“ mit „RUNNING“ beantworten und auf der letzten Seite das Passwort „Mesozyklus“ eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.