

NUTZUNG DER FORMKURVE FÜR DIE TRAININGSGESTALTUNG

Teil 4 der Serie

von Andreas Oschmann



In der letzten RUNNING-Ausgabe haben Sie erfahren, wie die go!-coach-Formkurve für die Wettkampf-Planung eingesetzt werden kann. Heute erfahren Sie, wie Sie sie zur allgemeinen Trainingsgestaltung einsetzen können.

„Marathon unter vier Stunden – der Zehn-Wochen-Plan“. So oder ähnlich heißen die Trainingspläne, die in diversen Publikationen und im Internet zu bekommen sind. Sie basieren auf den persönlichen Erfahrungen und Einschätzungen des Autors. Es werden Trainingsumfänge und -intensitäten vorgegeben, die in einigen Fällen sogar zum gewünschten Erfolg führen. Da ein solcher Plan aber keine Rücksicht auf die individuellen Voraussetzungen des Läufers nehmen kann, bleibt das Ergebnis im Einzelfall dem Zufall überlassen. Bei dieser Form der Trainingsplanung kann ein extrem wichtiger Aspekt nicht berücksichtigt werden: die Effektivität des bisherigen Trainings.

Analysieren Sie die Vergangenheit

So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich wird auch das Training sein, das uns zum Erfolg führt. Leider gibt es bisher keine Möglichkeit, den individuell optimalen Trainingsumfang, die richtige Intensität, die geeigneten Mittel, den perfekten Trainingsaufbau, das ideale Tapering etc. vorherzusagen. Es bleibt nur das Prinzip „Versuch und Irrtum“. Nur die Ergebnisse unseres bisherigen Trainings, die wir aller-



dings an der go!-coach-Formkurve wunderbar ablesen können, zeigen uns, welche Trainingsformen zu einem Formanstieg, zur Stagnation oder eventuell sogar zu einem Formverlust geführt haben.

Die go!-coach-Formkurve als Gaspedal und Bremse

Ebenso wichtig, wie die Entwicklung selbst, ist das Timing der Entwicklung. Wer schon einmal Ende März sein Jahreshoch erreicht hatte und im Juni „platt“ war, oder wer punktgenau drei Wochen nach dem wichtigsten Wettkampf des Jahres die „Form seines Lebens“ erreichte, weiß, wovon ich rede. Mit Hilfe der Formkurve können Sie jederzeit genau sehen, wo Sie derzeit stehen. Sind es beispielsweise noch zwei Wochen bis zu Ihrem ersten unwichtigen Aufbauwettkampf, Ihre Form nähert sich aber schon dem Jahreshoch des vergangenen Jahres, dann ist es an der

Zeit, das Training zu reduzieren. Sind es dagegen nur noch wenige Wochen bis zu Ihrem ersten wichtigen Wettkampf und Ihre Formkurve dümpelt noch im Bereich des vergangenen Wintertrainings, dann darf es ruhig etwas mehr sein.

go!-coach-Passwort des Monats: Jahresplanung

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 unter: „zum ersten Trainingsplan“ die Frage „Woher kennen Sie go!-coach? mit: „RUNNING“ beantworten und auf der letzten Seite das Passwort „Jahresplanung“ eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.