

WINTERTRAINING

Wie viel muss (darf) es sein?

von Andreas Oschmann



Nachdem die regenerative Übergangsperiode vorüber ist, befinden wir Läufer uns nun im so genannten Wintertraining. Die nächsten Monate werden wir relativ lange Trainingseinheiten mit niedrigen Intensitäten genießen. Und hin und wieder wird trotz besser Vorsätze der „innere Schweinehund“ die Oberhand gewinnen.

Natürlich werden wir nicht zugeben, dass wir einfach nur „gekniffen“ haben, sondern gute Entschuldigungen finden. Eine beliebte Ausrede ist die Feststellung, dass die Wettkampfsaison noch weit entfernt ist, und wir bei besseren Bedingungen das Versäumte noch bequem nachholen können. Und Recht haben wir ... ! Wir müssen tatsächlich nicht bei eisigem Wind, hohem Neuschnee oder glatten und gefährlichen Streckenverhältnissen unseren Plan bis auf den letzten Kilometer durchziehen. Das Wintertraining ist als Grundlage zwar wichtig, wird aber meiner Überzeugung nach hin und wieder überschätzt. Es gibt überhaupt keinen Grund, im Januar riesige Umfänge zu bewältigen, nur um im Frühjahr über eine ausreichende Grundlage für den Einstieg in ein intensiveres Training zu verfügen. Wer sich ein wenig mit der go!-coach-Formkurve beschäftigt hat, weiß, dass unser Organismus sehr viel schneller auf veränderte Reize reagiert, als allgemein angenommen.

Keine Verletzungen riskieren

Oft sind es nur wenige, intensive Einheiten, die bereits zu einem steilen



Anstieg der Formkurve führen. Natürlich dürfen wir nicht im März, bei den ersten schönen Sonnentagen, „bei 0“ wieder in das Training einsteigen. Damit wäre die Saison tatsächlich verloren. Aber als Einstieg in das Grundlagentraining für die Monate Dezember und Januar genügt ein wöchentlicher Kilometerschnitt, der ungefähr dem Wochenpensum der vergangenen Saison entspricht – oder sogar weniger. Erst für den Februar kann wieder ein wirklich hoher Umfang, bei immer noch niedriger Intensität, geplant werden. Riskieren Sie also keine Verletzungen durch erzwungenes Training unter allzu problematischen Bedingungen. Es lohnt nicht!

Es sei denn

Anders sieht die Jahresplanung natürlich aus, wenn bereits im Frühjahr ein Marathon mit Bestzeitambitionen

gelaufen werden soll. In diesem Fall muss das intensivere Training früher beginnen. Deshalb plädiere ich sehr für einen Spaß- und Aufbaumarathon im Frühjahr und den Angriff auf die Bestzeit für den Herbst.

Der Autor Andreas Oschmann ist der Entwickler der Online-Trainingsberatung www.go-coach.de.

go!-coach Passwort des Monats: Wintertraining

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 „Wintertraining“ eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.