

Das Lust-und-Laune-Prinzip



Von **Andreas Oschmann**

„Läufer werden im Winter gemacht“. Diese mittlerweile selbstverständliche Läuferregel wird oft missverstanden. Sicher, es geht darum, die „Grundlage“ für eine erfolgreiche Wettkampfsaison zu legen. Aber was heißt „Grundlage“ und welcher Trainingsumfang und welche Trainingsintensität sind damit verbunden? „Grundlage“ bedeutet nicht, möglichst schon Ende Februar die Juni-Trainingsergebnisse des Vorjahres vorweisen zu können. „Grundlage“ bedeutet vor allem, nach einer regenerativen Übergangsperiode mit Hilfe von längeren, wenig intensiven Ausdauerläufen wieder einen langsamen und kontinuierlichen Formanstieg zu erreichen. Meine Coachees (Kunden von go!-coach) steuern das mit Hilfe der go!-coach-Formkurve. Sie zeigt sehr genau, welcher Trainingsumfang nötig ist, um einen nachhaltigen Formanstieg zu gewährleisten. Eine sehr gute Möglichkeit, das richtige Maß zu finden, ist auch eine Trainingsplanung mit Hilfe der wöchentlichen Trainingsstunden. Es ist völlig

Andreas Oschmann ist der Entwickler der erfolgreichen Online-Trainingsplattform www.go-coach.com. Foto: Heike Strepel/pixelio.de

ausreichend, wenn Sie Anfang Januar auf eine wöchentliche Trainingszeit kommen, die ca. der Hälfte bis 2/3 einer hohen Trainingsbelastung aus dem Vorjahr entspricht. Von da an erhöhen Sie den Stundenumfang Woche für Woche geringfügig so, dass Sie Ende März eine subjektiv recht hohe Stundenbelastung erreicht haben. Diese Trainingsphase sollte nicht nur aus lockeren Trainingseinheiten im Grundlagenbereich (GA1) bestehen. Es gibt keinen Grund, auf flottere Läufe zu verzichten, wenn Sie Lust dazu haben und die Wetter- und Streckenbedingungen es erlauben. Wenn Sie keinen Trainingsplan nutzen, dann gestalten Sie Ihr Training nach dem Lust-und-Laune-Prinzip. Lediglich die ganz schnellen Tempoeinheiten im Bereich der aerob/anaeroben Schwelle gehören nicht in diese Trainingsphase, es sei denn, Sie haben für April/Mai schon wichtige Wettkämpfe geplant. ■

