

# LAUFTREFF SOLOTHURN

## Trainingslehre 1. Teil

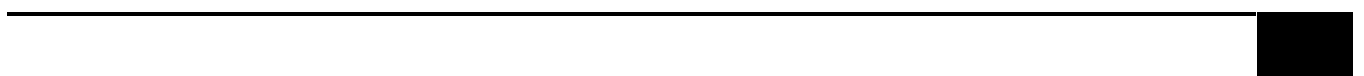
### Begriff Trainingslehre

- Die Lehre der Vermittlung von Kenntnissen zur Durchführung eines sportlichen Trainings mit der Zielsetzung der Leistungssteigerung und/oder Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit / Fitness.

### Begriff „Kondition“ – Konditionsfaktoren kurz und bündig

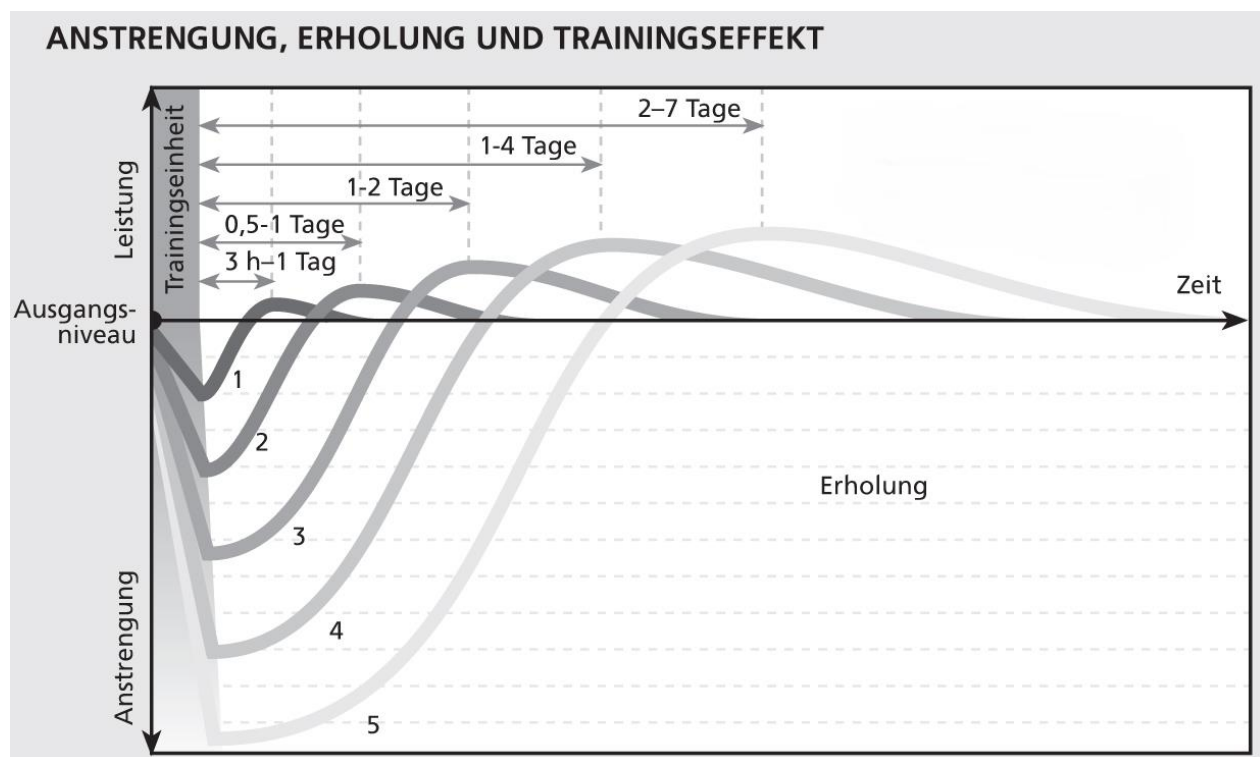
- Ausdauer – dies beschäftigt uns in den nächsten Wochen besonders. Dauerleistung des Herz-/Kreislaufsystems sowie der Skelettmuskulatur.
- Kraft, grob unterteilt in Schnellkraft / Maximalkraft / Kraftausdauer. Uns beschäftigt insbesondere die Kraftausdauer.
- Beweglichkeit – die Funktion der möglichst maximalen Bewegungsfreiheit unserer Gelenkverbindungen.
- Koordinative Fähigkeiten – das Zusammenspiel von bewussten (Hirngesteuerten) und automatischen (durch das Zentral-Nervensystem gesteuerten) Bewegungsabläufen.

Wir beschäftigen uns in den nächsten Wochen naturgemäss vor allem mit dem Aufbau der Ausdauer / Kraftausdauer. Mit etwas Gymnastik + Stretching soll aber auch die Beweglichkeit geschult werden und mit Lauftechnik / Lauf-ABC die koordinativen Fähigkeiten.



## Superkompensation – oder die Wichtigkeit eines regelmässigen Trainings

- Unser Körper ist ein schlaues Kerlchen ... er passt sich veränderten Anforderungen sehr gut an. Diese Eigenschaft gilt es nun in der Trainingsplanung möglichst optimal zu nutzen.
- Als erstes ist es wichtig, dass ein (Ausdauer-) Training regelmässig durchgeführt wird. Erst wenn diese Regelmässigkeit erreicht ist, wird die Länge des Trainings angepasst. Zu letzt folgt dann die Anpassung über die Intensität.
- Dies Faktoren wurden bei der Planung des Aufbauprogrammes beigezogen.
- Was heisst also regelmässiges Training? Wieso ist zu Beginn die Planung von rund drei Trainings pro Woche ideal? Das Zauberwort heisst „Superkompensation“:



Während der Trainingsbelastung gerät die Leistungsfähigkeit des Körpers unter das Ausgangsniveau (Ermüdung). Je nach Intensität und Dauer des Trainings (1 – 5) ergibt sich die Ermüdung. Sobald das Training beendet ist, beginnt die Erholungszeit. Bei kompletter Erholung ergibt sich für einige Zeit eine sogenannte „Superkompensation-Phase“. In dieser Phase befindet sich die Belastbarkeit des Körpers leicht über dem Ausgangsniveau. Idealerweise sollte genau dann das nächste Training erfolgen.

Was heisst das für uns?

Unsere Trainings im Aufbauprogramm sind weder extrem lange noch extrem hart, also z.B. Training Nr. 2 oder 3. Somit befinden wir uns nach ca 2 – 3 Tagen in der „Superkompensations-Phase“. Genau dann ist also der optimale Zeitpunkt, das nächste Training anzusetzen.

Halten wir dieses Prozedere nun über einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen ein, werden sich unweigerlich erste Trainingsfortschritte einstellen. Automatisch wird das Lauftraining auch immer leichter fallen

**Merke:**

- REGELMÄSSIGKEIT vor DAUER vor INTENSITÄT.
- Nicht verrückt machen lassen: Auch wenn's mal nach zwei oder drei Tagen nicht klappt mit dem nächsten Training ... Es darf auch mal nur ein Tag Pause sein, vielleicht auch mal vier. Wichtig ist, dass auf längere Zeit sowohl Trainings als auch Erholung die Balance halten.
- Für Übermotivierte: Wie auf der Grafik oben ersichtlich, stellt sich der Trainingseffekt während der Erholungsphase ein. Es braucht also sowohl das Training als auch die Erholung. Das Eine ohne das Andere funktioniert nicht ...
- Auch andere Formen von Ausdauertraining können einbezogen werden: Velofahren, Schwimmen, Inline Skaten etc... Allerdings: Wer laufen will, muss auch im Training laufen – mit nur einem Lauftraining pro Woche wird's schwierig.

**Viel Vergnügen!**

