

## **Nach Plan trainieren!**

Von Mag. Heinz Bédé-Kraut

As wichtigste bei einer Trainingsplanung ist die Zielvorgabe. Wollen Sie im Frühjahr 2005 an einem Halbmarathon teilnehmen oder gar eine neue Marathonbestzeit aufstellen? Dann werden Sie sicherlich diesen Termin schon rot in Ihrem Kalender markiert haben. Herausforderungen dieser Art bedürfen einer langfristigen Vorbereitung.

Trainingspläne sind speziell vor einem Marathon nicht nur sinnvoll, sondern ein absolutes Muß. Sie erleichtern die kontinuierliche Annäherung an das große Ziel, ohne es aus den Augen zu verlieren. Der Plan hilft, das Training auf das Ziel hin zu strukturieren. Ein Marathontraining verläuft periodisch, in einem phasenweisen Aufbau: Auf jede Belastung folgt eine Erholung, auf jedes intensive Training ein reduzierter Trainingstag bzw. ein Ruhetag. Und auf mehrere (maximal drei aufeinander folgende) Belastungswochen folgt eine Regenerationswoche. Das können Sie nicht nach Gefühl steuern, das muß festgelegt sein,: nicht von Tag zu Tag, auch nicht von Woche zu Woche, sonder schon lange vor dem Tag X.

Der Unterschied zwischen den einzelnen Vorbereitungsphasen besteht in den Trainingsumfängen (wie viele Kilometer pro Tag, pro Woche, pro Monat) und in den Intensitäten, also dem Lauftempo. Denn die Grundfragen jeder Trainingsgestaltung lauten:

- Wie lange dauert ein Training?
- Wie intensiv bzw. wie schnell soll trainiert werden?

Nähere Informationen über Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung erhalten Sie bei:

Mag. Heinz Bédé-Kraut, Jochbergerstrasse 98 \* 6370 Kitzbühel \*

0676/ 40 98 393 \* [www.bede-kraut.at](http://www.bede-kraut.at)