

AUSDAUER

WICHTIG

Vor dem Sport

- Letzte größere Mahlzeit: ca. 2 Stunden vor dem Start
- Letzte kleinere Mahlzeit: ca. 30 Minuten vor dem Start
z. B. Müsliriegel/ Stück Banane/ Energiegel
- ausreichend trinken!
- Ein Glas Wasser: ca. 15 Minuten vor dem Start
→ Damit der Körper viel Energie hat!

Während des Sports

- Immer wieder in kleinen Schlucken trinken
- 10.000 m-Lauf: Stück Banane/ Energiegel
- Bei Hitze besonders wichtig: Den Körper abkühlen (z. B. Wasser über den Kopf gießen)!

Nach dem Sport

- Kohlenhydratreiches Essen
- Viel trinken (Flüssigkeitsverluste ausgleichen)
→ Wichtig damit der Körper sich schnell erholen kann!

SPEZIELLES AUFWÄRMEN

Lauf-ABC: Die Übungen werden auf einer Bahn von 10 m abwechselnd durchgeführt. Dabei steigern sich die Übungen in ihrer Intensität.

- Fußgelenksarbeit: kleine Schritte, Fuß rollt von vorne nach hinten ab
https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&v=VCBMAhhNDVI&feature=emb_title
- Skippings: Schnelle Schritte, die Knie erreichen noch nicht die Waagrechte
- Kniehebelauf: Knie und Oberschenkel in der Waagrecht
- Anfersen: Fersen berühren den Po
- Rückwärtslaufen
- Ausfallschritte
- Hopsellauf: So hoch springen wie möglich, Sprungbein gestreckt
- Seitsprünge rechts/ links
- Steigerungslauf: Tempo steigert sich mit jedem Schritt, Strecke ca. 30m

LAUFEN 3.000 m

Ziele/ Trainingsplan

- Während dem Training das Tempo langsam steigern
- Trainingsplan erstellen und einhalten!
- Der Körper braucht nach intensiver Anstrengung eine Pause, also gewähre sie ihm!

Beispiel Trainingsplan:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Training	Pause	Training	Pause	Pause	Langer Lauf	Pause

Übungsmöglichkeiten für Tempogefühl

- Stoppe die Zeit für jede Bahnrunde, um zu sehen wie schnell du pro Runde bist. So kannst du die Geschwindigkeit, wenn benötigt, erhöhen.
- In einem bestimmten Zeitfenster eine bestimmte Distanz zurücklegen und mit jeder Trainingseinheit die Distanz steigern

Allgemeine Tipps

- Wahl einer möglichst ebenen und verkehrsfreien Rund- oder Pendelstrecke
- Durchhaltevermögen steht im Vordergrund - Distanz nicht von Bedeutung
- Im Vorfeld an Wettkampfdauer herantasten - kein Erstversuch am Wettkampftag!

Trainingsmethoden

Dauermethode:

- ohne Pause trainieren
- Tempo ist gering, also kein Vollgas
- Ziel: das Herz-Kreislauf-System gewöhnt sich an die längere Belastung

Intervallmethode:

- mit Pausen zwischen den einzelnen Lafeinheiten
- Pausen sind so lange, wie man selber das Gefühl hat nicht vollständig erholt zu sein, aber dennoch sich zutraut, wieder zu laufen
- in den Pausen wird weiter gejoggt, als Anfänger kann man auch gehen

Beispiel

Anfänger: 30 - 90 Sec. schnelles Joggen, dann 2 - 5 Min. lockeres Joggen/ gehen, Gesamtdauer 10 Min. und steigend

Fortgeschritten: 2 bis sogar 15 Min. schnelles Joggen, dann 2 - 5 Min. joggen, Gesamtdauer 20 Min. und steigend

Die Zeiten variieren je nachdem in welcher Altersgruppe du bist und wie fit du dich fühlst. Überstürze nichts und passe die Zeiten für dich an, so dass du dich beim Üben immer noch wohl fühlst!

Radfahren 20 km

Allgemeine Tipps

- Möglichst ebene und verkehrsfreie Strecke
- Rennrad wird empfohlen
- Sicherheitsaspekt: Helm
- Strecke im Vorfeld auf Zeit trainieren, kein Erstversuch am Wettkampftag!
- Auf Flüssigkeitszufuhr achten
- Kein E-Bike/ Pedelec erlaubt

Aufwärmen/ Cool-down

Vor und nach jeder Trainingseinheit im lockeren Tempo 10 – 20 Min. ein-/ bzw. ausfahren

Trainingsplan Beispiel:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Intensives Training	Pause	Spazier-fahrt lang	Pause	20km fahren	Spazier-fahrt kurz	Pause

Intensives Training

- 45 Min. lang intensives Tempo, aber nicht Vollgas
- davon 15 Min. Intervalltraining: 30 - 90 Sec. Vollgas, 2 - 5 Min. lockeres weiterfahren

→ Mit jeder Woche die Dauer steigern, je nachdem wie viel man sich selber zutraut und wie viel man erreichen möchte

Spazierfahrt

- lang: 50 Min. lockeres Tempo
- kurz: 30 Min. lockeres Tempo

20 km fahren

- Fahren so schnell es geht, aber kein Vollgas
- Zeit messen
- Ziel: Durchhalten mit Zeit im Auge

→ Mit jeder Woche das Tempo steigern, um die vorgegebene Zeit zu erreichen

Die Zeiten variieren je nachdem in welcher Altersgruppe du bist und wie fit du dich fühlst. Überstürze nichts und passe die Zeiten für dich an, so dass du dich beim Üben immer noch wohl fühlst!