

Hinweise zum Trainingsaufbau 2012:

Erster bedeutender Trainingshöhepunkt wird das Oster-TL, bei dem hoher Umfang und hohe Intensität
gewöhnlich kein Problem sein werden.

Wichtig ist die deutliche Pause für die, die nur die WM laufen.

Das sollen wirklich 2 Wochen Erholung sein - Sport nur, wenn man WIRKLICH Lust hat. Was man aus meiner Sicht in dieser Zeit, z.B. nach einer Woche Ruhe, machen kann, ist einen Wettkampf oder Bahntest laufen. Der sollte richtig gut werden und macht richtig Spaß ...

Lediglich die EM-StarterInnen können sich nach dem TL nur max. eine Woche ausruhen, da es sonst bis zur EM zu eng wird bzw. die Pause auch nicht nötig sein wird.

Die Kunst und Herausforderung, aber auch Notwendigkeit wird viel mehr darin bestehen, sich nach entsprechender Erholung im folgenden Trainingsaufbau noch einmal über dieses Belastungsniveau hinaus zu steigern.
Es ist sehr schwierig, allein über höhere Intensitäten die erforderliche Belastung zu erreichen.

Schwierig kann es für die werden, die Studenten-WM und WM laufen.
Eigentlich liegt die Studenten-WM gar nicht so schlecht, aber für die jüngeren Aktiven (Bjarne und 2 x Sören) wird die Erholung dazwischen zu kurz, wenn sie das komplette Programm in Spanien laufen.

Wichtig für alle ist abwechslungsreiches Training, das Variieren mit Umfang und Intensität, aber auch mit den Trainingsmitteln.
Kraftausdauer (Zirkeltraining bis zu 60 min) ist wichtig und eben Lauf-ABC und die bekannten 200er im 3000/5000m-Tempo.

Gute Erfahrungen habe ich (mit meinen Schützlingen) mit dem hochintensiven Training (HIT - siehe Emil Wingstedt) gemacht. Eine knappe Woche (fast nur Intervalltraining) und anschließend eine Woche komplette Regeneration.
Nach der Ruhewoche ist man fit wie ein Turnschuh.

Gruß
Lücke