

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.

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 ...

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.

Die JEM- und JWM-Kandidaten müsste man eigentlich mit ins WM-Trainingslager nehmen. Damit hätten die "Kleinen" eine schöne Belastung, die zu Hause nur schwer hinzubekommen ist und die Größeren könnten auf das JWM-TL noch einmal richtig was draufpacken.

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