



Trainingsplan 5 (September) Tag für Tag

Montag

Wie immer: Montag ist Ruhetag. Zeit, um nochmals über das Thema „Verletzung“ nachzudenken.

Auf unserer Internetseite können Sie zwei animierte Beispiele dafür finden, was einem alles widerfahren kann:

Beispiel 1 ist das Knieproblem von Iris:

<http://www.swr.de/marathon/beitrag4.html>

Beispiel 2 der Bänderriss von Frank:

<http://www.swr.de/marathon/beitrag8.html>

Wenn es auch Sie erwischen sollte: Nehmen Sie Ihren Körper ernst und setzen Sie so lange mit dem Training aus, bis Ihre Verletzung abgeheilt ist. Das versäumte holen Sie spielend auf – versprochen! Gravierend wird es nur dann, wenn Sie zu früh loslegen und am Ende noch länger pausieren müssen, weil Sie einen Rückschlag hatten.

Dienstag

40 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als walking.

Siehe Definition „ruhiger DL“ im Trainingsplan 4

Mittwoch

50 Minuten

Für die Läufer als lockerer Dauerlauf, für die anderen als walking.

Siehe Definition „lockerer DL“ im Trainingsplan 4.

Donnerstag

Ruhetag: Ein paar Gedanken zum Thema „Terminstress“.

Vielleicht geht es Ihnen ja wie Dieter, unserem Bierbrauer aus dem Südschwarzwald; er war unsere fitteste, hatte aber dennoch ein Riesenproblem: Wie sollte er zwischen Managerjob und Familie mit 2 kleinen Kindern noch 5x die Woche Training quetschen?

Dieter bekam es irgendwie hin: Mal in der Mittagspause, mal zwischen zwei Terminen, oder spätabends; dann packte Katja die beiden Kinder auf den Fahrradanhänger und radelte neben her – Familienleben mal etwas anders, auf jeden Fall aber kreativ.

Freitag

30 Minuten.

Für die Läufer als zügiger Dauerlauf, für die anderen als walking.

Jetzt kommt –nach „ruhig“ und „locker“ - eine dritte Tempoart ins Spiel: Der „zügige“ Dauerlauf. Thomas Wessinghage definiert es so:

Zügiger Dauerlauf = Dauerlauf am oberen Ende der Wohlfühlskala, sprechen ganzer Sätze noch möglich, Tempo kann etwa über 45 Minuten gehalten werden, Laktatbereich ca. 3-4 mmol/l.

Jetzt laufen Sie knapp unter der „anaeroben Schwelle“. Sie wissen ja: Ab ca. 4 mmol/l produziert der Körper mehr Laktat als er in der selben Zeit abbauen kann.

Das Trainingsziel: Ihr Körper lernt mit Laktat umzugehen, Ihre anaerobe Schwelle wird sich dadurch immer weiter nach hinten verschieben.

Für Sie bedeutet das: Sie können länger schneller laufen ohne dass Ihre Muskeln sauer werden.



Samstag

40 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als walking.

Sonntag

90 Minuten

Für die Läufer als ruhiger Dauerlauf, für die anderen als walking.

Eineinhalb Stunden: Das geht –für die Läufer- jetzt zügig in Richtung 15 Kilometer.

Kein Wunder: Am Ende des nächsten Trainingsmonats steht auch schon der Halbmarathon auf dem Plan. Sie können es jetzt drehen und wenden wie Sie wollen: Sie sind schon längst ein richtiger Läufer bzw. Walker.