

Wettkampfetappe

(mindestens 4 Wochen)

Steht ein Lauf an, können Sie mit gezielten Temposteigerungen in den Wochen vor dem Wettkampf noch Ihre Lockerheit und Spritzigkeit verbessern. Daneben besitzt aber nach wie vor das Grundlagentraining einen hohen Stellenwert. 3 Wochen vor dem grossen Ereignis kann durchaus ein intensiver Testwettkampf (mit kürzerer Dauer: maximal 10 km) auf dem Programm stehen.

Nehmen Sie in der zweitletzten Woche vor dem Marathon den Trainingsumfang aber deutlich zurück. In der letzten Woche sind nur noch kurze Trainings angesagt - dafür mit hoher Qualität. Auch fix durchgeführte, "pflegende" Massnahmen wie Wassertraining, Stretching, Gymnastik, Massage, Sauna usw. sind in der Schlussphase vor einem wichtigen Lauf sinnvoll. 10 Tage vor dem Wettkampf ist eine strenge Tempoeinheit als letzter Test sinnvoll.

In der letzten Woche müssen Sie Ihre Ungeduld und den Tatendrang zügeln: Der Trainingsumfang geht deutlich zurück (nur noch lockere und nicht zu lange Läufe, vielleicht noch gewürzt mit kurzen, schnellen Abschnitten). In den letzten zwei Tagen dann ist nur noch ein Bewegungs- und Lockerungstraining (koordinative Übungen) sinnvoll, kombiniert mit Stretching und Gymnastik. dazu mentale Vorbereitung.

aus Marathon leicht gemacht – FitforLife, April 2004

