

## Wichtige Punkte zum Marathontraining

- Erhöhen Sie zuerst kontinuierlich die Anzahl Trainingseinheiten und erst dann (nach einem soliden Basistraining von mehreren Wochen) den Umfang und die Intensität der Trainingseinheiten. Setzen Sie sich Ziele, die für Sie erreichbar sind: Planen Sie Trainingsumfänge, die Sie auch dann noch bewältigen können, wenn einmal nicht alles optimal läuft.
- Hören Sie auf Ihren Körper. Wer schlecht drauf ist, soll einen Ruhetag einlegen oder ein Stretching- oder Gymnastik-Programm durchführen.
- Variieren Sie das Training. Monotonie ist für viele der Hauptgrund, ein Trainingsprogramm wieder abzubrechen. Ergänzen Sie das Lauftraining mit Krafttraining (Fitnesszentrum, Circuittraining, Übungen zu Hause), Beweglichkeitstraining (Stretching, Gymnastik, Yoga usw.) und dem Training in anderen Sportarten. Im Winter können Sie zum Beispiel auch auf dem Laufband an Ihrer Technik feilen.
- Hören Sie auf Ihr Herz und spielen Sie mit dem Puls. Versuchen Sie, Ihren Puls in allen möglichen Situationen richtig einzuschätzen, also nicht nur im Training, sondern auch in Alltagssituationen (beim Aufstehen, im Büro, beim Treppensteigen usw.) und/oder ungewohnten Situationen (Krankheit, externe Müdigkeit usw.). Stellen Sie Veränderungen fest zu Ihrem gewohnten Ruhepuls?
- Lassen Sie sich von einem Pulsmesser auch einmal bremsen, wenn Sie in tiefen Intensitätsbereichen trainieren, denn gerade dort beissen sich Sportler die Zähne aus, weil sie gefühlsmässig wesentlich schneller laufen, biken oder schwimmen könnten und deshalb denken, dass ein solches Training wenig bringt.
- Trainieren Sie nicht zu intensiv. Auf lange Ausdauerbelastungen muss der Körper auch langfristig vorbereitet werden. Geben Sie sich also genügend Zeit. Je mehr Sie trainieren, desto häufiger sollten die meisten Trainings in niedriger bis mittlerer Intensität stattfinden. Wenn Sie oft in der Gruppe trainieren, ist die Gefahr der Überforderung besonders gross.

aus Marathon leicht gemacht – FitforLife, April 2004

