

Training mit System

Teilen Sie ihr Trainingsjahr in einzelne Etappen ein

Die Schwergewichte der einzelnen Etappen sind unabhängig vom Ziel (Halbmarathon oder Marathon) etwa gleich, einzig die Dauer der Trainingszeiten und damit die Längen der Trainingsstrecken verändern sich je nach Zielsetzung. Beim Ziel Marathon sollten Sie sich im Laufe des Trainingsjahres auch an längere Strecken herantasten (z. B. alle zwei Wochen eine Einheit von 2 - 3 Stunden). Mögliche Einteilung mit einem Saisonhöhepunkt für Marathon-Einsteiger

Monate 1- 6: Einstimmungsetappe; Heranführen und Gewöhnung an das regelmässige Training

Monate 7 - 10: Grundlagenetappe; Steigerung von Umfang und Intensität. Erhöhung der Asphaltkilometer bei geplantem Städtemarathon.

Monat 12: Erholungsetappe; Erster Monat nach dem Marathon.

Im Laufe der einzelnen Etappen dürfen die Trainingsumfänge leicht ansteigen.



Wettkampfetappe bis zweitletzte Woche vor dem Wettkampf

Rund drei Wochen vor dem Marathon eine letzte lange Einheit planen (rund 2 - 3 Stunden). Ab rund drei Wochen vor dem Marathon keine ganz harten Trainingsreize mehr setzen. Die letzten Wochen dienen dem "Halten" der Form und nicht mehr dem Aufbau. Trainingszeit auch ab und zu auf den Morgen legen wie am Wettkampf. Mentale Vorbereitung, positiv denken!

Letzte Woche vor dem Wettkampf

Keine langen Läufe mehr (maximal eine Stunde locker). Am Schluss der Trainings zwei drei Tempo- und Steigerungsläufe. Gedanklich auf Marathon vorbereiten (Zieleinlauf vorstellen). Auf Ernährung achten, viel trinken.

aus Marathon leicht gemacht – FitforLife, April 2004