

Hallo zusammen!

Hier kommen noch ein paar Hinweise und Informationen zu den sechswöchigen Laufplänen, die Euch zum Download bereitstehen.

Die Pläne sind für die spezielle Vorbereitung (Formzuspitzung) auf den jeweiligen Ziellauf Gedacht und setzen voraus, dass in den letzten drei bis vier Monaten eine entsprechende Grundlage aufgebaut wurde. Ich gehe hier von mindestens drei Laufeinheiten pro Woche bei den langsameren Zeiten (2 Std. / 1 Std.) und bis zu fünf Laufeinheiten bei 1:30 Std. / 40 Min.) aus. Diese wurden überwiegend in ruhigen Ausdauer-tempo absolviert und da wir Triathleten sind auch noch durch Training in anderen Disziplinen ergänzt. Dadurch habt Ihr die Basis für das intensivere Training geschaffen.

Es kommen nun also kürzere intensive Tempoläufe und auch längere aerobe Tempoläufe hinzu, die das Wettkampftempo vorbereiten werden.

Es stehen pro Zieldistanz jeweils drei Pläne zur Verfügung die alle in etwa dem gleichen Muster folgen. Wer eine Zeit dazwischen erreichen möchte kann sich das selbst errechnen oder bei mir melden.

Ich habe in den Plänen auch das Radtraining und Athletik / Zugseil berücksichtigt. Meine Empfehlung hier wäre, das Radtraining eher locker zu gestalten. Bei der Rolleneinheit während der Woche kann an der Trittfrequenz gearbeitet werden und am Wochenende sollte eine längere Einheit auf dem MTB oder Rennrad das Training ergänzen. Hier kommt je nach Streckenauswahl sowieso etwas Intensität ins Spiel.

Fokus bilden aber in jedem Fall die Läufe und die angegebenen Einheiten sollten für das Erreichen der Zielzeit absolviert werden. Versucht Euch hier auch an die Tempovorgaben (die sich auf flache Strecken beziehen!) zu halten. Sowohl bei den schnellen als auch bei den ruhigen Läufen.

Sollte dann nach den sechs Wochen die Leistungsüberprüfung anstehen wird dies wohl kein Laufwettkampf sein und Ihr müsst vermutlich allein oder zu zweit laufen. Bedenkt dabei, dass es dadurch mental deutlich schwieriger ist das Tempo (vor allem beim Halbmarathon) zu halten. Ich würde daher damit rechnen, dass die Endzeit im Vergleich zu einem Wettkampf ein bis drei Minuten langsamer sein wird.

So jetzt viel Spaß beim Training und hoffentlich bis bald mal wieder.

Uwe