



Serie (XIII): Systematische Trainingseinheiten Lauf: GA1-Lauf mit Endbeschleunigung

In dieser Serie werden die systematischen Trainingseinheiten Lauf und Rad in ihrer Grundstruktur vorgestellt und Variationen werden aufgezeigt.

Der GA1-Lauf mit Endbeschleunigung ist eine Variation des Trainings der Grundlagenausdauer 1 (GA1). Das Training wird grundsätzlich im GA1-Bereich absolviert, zum Ende hin wird das Lauftempo jedoch in den GA2- oder WSA-Bereich erhöht. Die Trainingsintensitäten, also die Lauftempi, werden sinnvollerweise über die Herzfrequenz oder einen "Laftacho" (Timex GPS Bodylink-System) kontrolliert, wobei die individuell effektiven Intensitäten im Optimalfall durch eine Leistungsdiagnostik bzw. einen Fitness-Check mit Lactatmessung bestimmt werden.

Trainingseffekte u.a.:

- Vorbereitung auf eine Tempoerhöhung zum Wettkampfe
- Verbesserung der Leistungsfähigkeit

Durchführung:

- Am Ende eines GA1-Laufs wird das Lauftempo bis auf das GA2- oder WSA-Tempo erhöht. Beispiele:
leichte Variante: GA1-Lauf, am Ende mit 1-10 min GA2
schwere Variante: GA1-Lauf, am Ende mit 1-10 min WSA
- Auslaufen ist nicht notwendig

Für wen?

- ambitionierte Sportler: notwendig, um im Wettkampf auf Tempoerhöhungen zum Ende reagieren zu können