



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Die 10 Marathon-Regeln

Damit der Marathon zum erwünschten persönlichen Erfolg wird, stellen wir hier die aus unserer Sicht wichtigsten Regeln vor. Aus unserer Erfahrung kann fast jedes Problem, das in der Marathon-Vorbereitung auftritt, auf den Verstoß gegen eine dieser scheinbar trivialen Regeln zurückgeführt werden.

Teile Dir Deine Zeit ein!

- Du musst Dir die Zeit für das Training nehmen - schenken wird sie Dir keiner.
- Stimme Deine Zeiteinteilung für Training und Wettkampf in der Familie ab.

Reduziere die Verletzungsgefahr!

- Höre auf Deinen Körper.
- Plane Dein Training langfristig und sinnvoll.
- Trainiere regelmäßig und steigere die Belastung gleichmäßig.
- Steige nach einer Verletzungspause kontrolliert ins Training ein.
- Absolviere mindestens 1 mal, besser 2 mal wöchentlich Rumpfkraftübungen.
- Trainiere am Tag nach einer stark belastenden Einheit (z.B. lange Dauer, hohes Tempo) nur kurz und nicht intensiv.

Pflege Deinen Körper!

- Kuriere Krankheiten, Infekte oder Verletzungen gründlich aus.
- Dehne Deine Muskeln nach den Laufeinheiten.