



Systematik in der Trainingsplanung

Meine Erfahrung aus vielen Diskussionen mit Athleten und Trainern zeigt, daß viele sich in Details verlieren, ohne die grundlegenden Faktoren zu beachten. In Analogie zu einem Hausbau werden also Dachziegel verlegt und hochwertige Armaturen eingebaut, ohne daß das Fundament trocken bzw. überhaupt geplant ist.

Der Trainingserfolg liegt in einem langfristigen, systematischen, auf den Athleten abgestimmten Trainingssystem und *nicht* in noch so ausgefeilten einzelnen Spezialeinheiten!

Schritt 1: Analyse des vergangenen Trainings

Schritt 2: Festlegung der Hauptwettkämpfe und Ziele

Schritt 3: Bestimmung Trainingsintensitäten und Umfang

Trainingsintensität und Umfang sind *die* beiden elementaren Parameter im Ausdauersport. Erfolgt insbesondere die Bestimmung der Trainingsintensitäten um wenige Prozent unpräzise, so ist das gesamte Training um mindestens denselben Prozentsatz ineffektiver.

Schritt 4: Bestimmung der Trainingssystematik

Nehmen wir einen Triathleten, der wöchentlich je 3 mal Rad fährt und läuft. Auf der Basis der 3 Intensitätsbereiche GA1, GA2 und WSA gibt es nun folgende Möglichkeiten des Trainingsaufbaus in Bezug auf intensive Einheiten (die vorgestellte Zahl gibt die Anzahl der intensiven Einheiten (GA2, WSA) je Woche an, restliche Einheiten sind GA1):

- 0: alles GA1
- 1: GA2 Rad
- 1: GA2 Lauf
- 1: GA2 alternierend Rad/Lauf
- 2: GA2 Rad und GA2 Lauf
- 2: GA2 Rad und WSA Lauf
- 2: WSA Rad und GA2 Lauf
- 2: WSA/GA2 Rad und GA2/WSA Lauf alternierend
- 2: WSA Rad und WSA Lauf
- 3: GA2 Rad und GA2 Lauf und WSA Rad
- 3: GA2 Rad und GA2 Lauf und WSA Lauf
- 3: GA2 Rad und GA2 Lauf und WSA Lauf/Rad alternierend
- 3: WSA Rad und WSA Lauf und GA2 Rad
- 3: WSA Rad und WSA Lauf und GA2 Lauf
- 3: WSA Rad und WSA Lauf und GA2 Lauf/Rad alternierend
- 4: GA2 Rad und GA2 Lauf und WSA Rad und WSA Lauf

Die Auswahl des entsprechenden Systems ist u.a. abhängig von Trainingsumfang, Trainingsalter, Verletzungsanfälligkeit, bevorzugter Wettkampfstrecke, Stärken und Schwächen sowie dem Saisonzeitpunkt.

Tatsächlich ist die Festlegung auf das individuell richtige Trainingssystem weitaus komplexer, da ja auch noch weitere Inhalte existieren: Antritte auf dem Rad, K3-Training Rad, Athletiktraining, Tretfrequenz-Intervalle, Steigerungsläufe, Tempowechselläufe, progressive Läufe usw.

Schritt 5: Konkrete Trainingsplanung mit Festlegung u.a. der Dauer der Einheiten und der Anzahl und Länge der Intervalle

Merke:

Viele Athleten und Trainer verlieren sich in Schritt 5 im Detail, dabei liegen die großen Leistungsreserven in Schritt 3 und 4!