



Serie (III): Systematische Trainingseinheiten Lauf: Wettkampfspezifische Ausdauer 1 (WSA 1)

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

Das Training der **Wettkampfspezifischen Ausdauer 1 (WSA 1)** findet bei hoher Intensität bzw. hohem Lauftempo statt und wird sinnvollerweise über die Herzfrequenz oder einen "Lauftacho" ([Timex GPS Bodylink-System](#)) kontrolliert, wobei die individuell effektive Intensität im Optimalfall durch eine [Leistungsdiagnostik bzw. einen Fitness-Check mit Lactatmessung](#) bestimmt wird.

Der WSA 1-Bereich liegt im Bereich der anaeroben Schwelle, so daß durch den sich einstellenden maximalen Lactat-steady-state, also das Gleichgewicht von Lactat-Produktion und Lactat-Abbau auf maximalem Niveau, noch vergleichsweise lange Belastungsdauern möglich sind. Der WSA-Bereich verdankt seinen Namen der Tatsache, daß dieser Bereich bei trainierten Sportlern der Belastung im Wettkampf entspricht (bis zu ca. 2 h Stunden).

Trainingseffekte u.a.:

- Verbesserung der Maximalleistung
- Verbesserung der spezifischen Muskel(kraft)ausdauer
- Verbesserung der Lactattoleranz
- Gewöhnung an höhere Geschwindigkeiten
- Motoriktraining

Durchführung:

- Einlaufen: 10-30 min GA1
- Stretching (WSA-Training sollte zur Verletzungsprophylaxe mit Stretching vorbereitet werden)
- Belastung WSA 1: 5-30 min (Pausen nicht mitgerechnet)
 - Variante A: als intensive Intervalle (z.B. 2-8 x 3 min mit 3 min Trabpause oder 2-6 x 1000 m mit 4 min Trabpause)
 - Variante B: als Tempodauerlauf (10-30 min am Stück)
 - Variante C: Testwettkampf bis 10 km
- Auslaufen: GA1 10 min oder länger

Für wen?

- Fitness-Sportler: nicht notwendig, aber eine sinnvolle Variante zur Verbesserung der maximalen Leistungsfähigkeit
- ambitionierte Sportler: notwendig zur Leistungsentwicklung

Variationen / Sonstiges:

- [Das richtige Marathontempo](#)
- [Die anaerobe Schwelle](#)