

LAUFGRUPPE SPORTMÜLLER 2.0



TRAININGSAUFBAU

- Wie lang?
- Wie oft?
- Wie schnell?



TRAININGSAUFBAU

- Dauerlauf
- Tempolauf
- Regenerationslauf
- Fahrtenspiel
- Intervalltraining
- Dehnen
- Funktionelles Training
- Lauf-ABC



DAUERLAUF

- 60-80% max. Herzfrequenz
- „unbegrenzt“ möglich
- Unterhaltung locker
- Submaximale Belastung
- Ziel:
- Verbesserung Sauerstoffaufnahme
- Vergrößerung Glykogenspeicher
- Ankurbeln Fettstoffwechsel

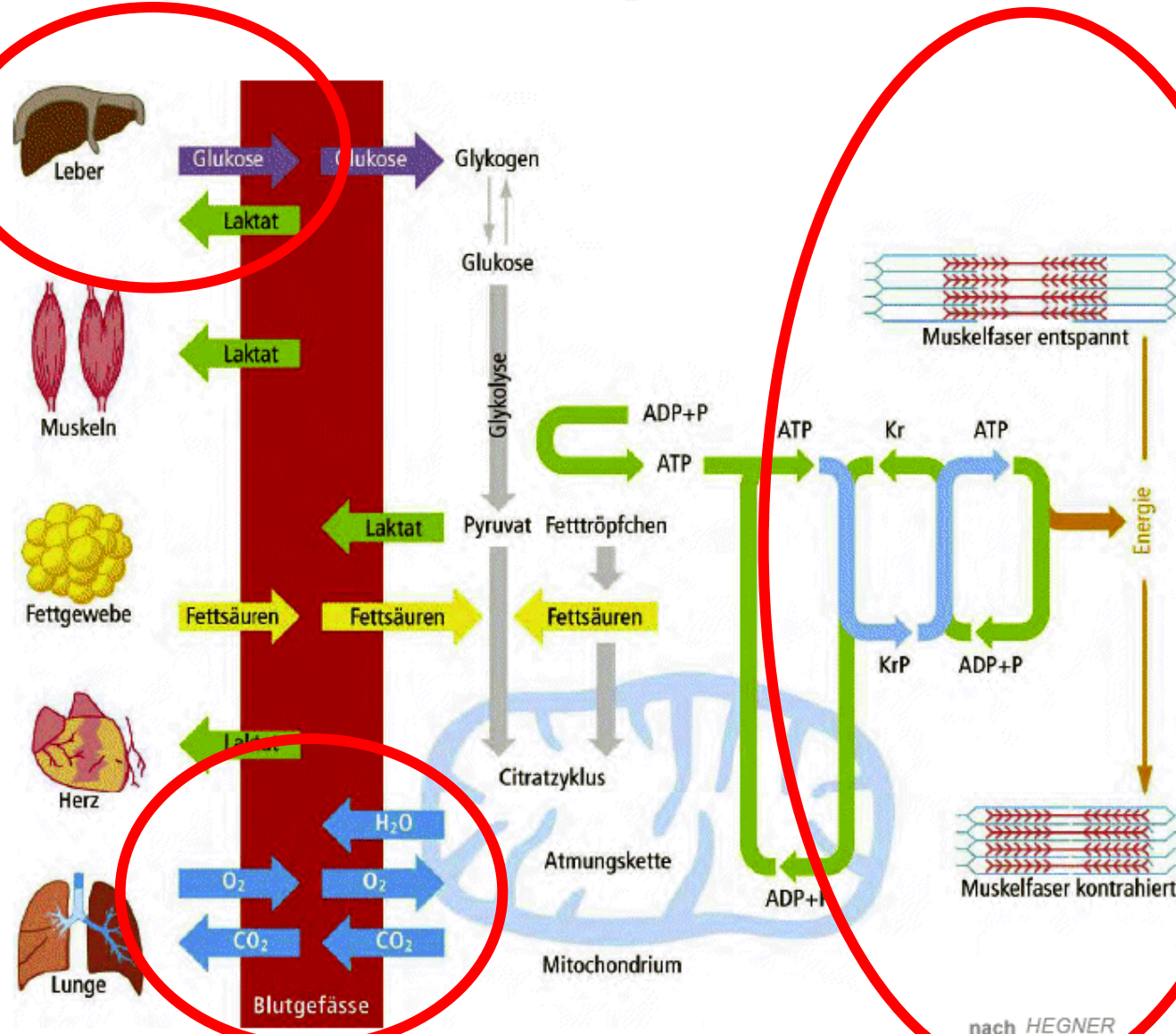


SAUERSTOFFAUFNAHME

- VO₂ max. oder relativ/Kg
- Aufnahme
- Transport
- Stoffwechsel



Energiebereitstellung – ATP Produktion



ATP ist die einzige, direkt verwertbare Energie bei der Muskelkontraktion!

Die **Mitochondrien** sind die Kraftwerke für die ATP-Produktion aus Kreatinphosphat (KrP), Glukose und Fettsäuren

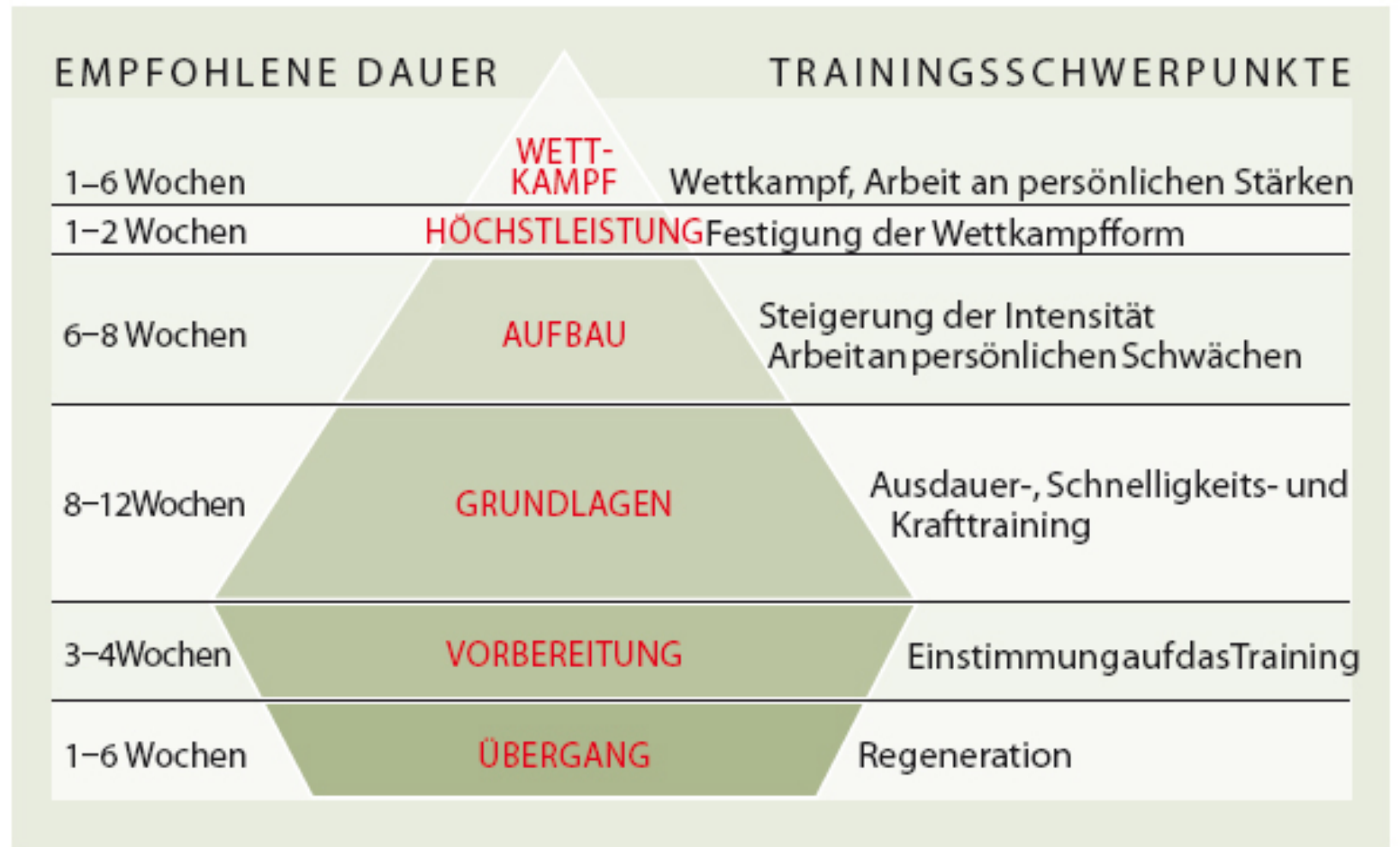
Laktat wird in der Leber (mittels Sauerstoff) wieder zu Glykogen aufgebaut, ist also kein Abfallprodukt.

DAUERLAUF

- Grundvoraussetzung
- Erste Trainingsphase
- Ggf. mit Gehpausen



DAUERLAUF



Quelle: Joel Friel, Die Trainingsbibel für Radsportler

TRAININGSFREQUENZ: BEGINNER

- 2x/Woche Dauerlauf
- Anpassung Dauer x Wiederholung
- 1x/Woche Regeneration 30-60min
Velofahren, Walking
- Ziel: 30 min lockeres Joggen ohne
Pause



TRAININGSAUSBAU:

- „Citius, altius, fortius“



METHODEN:

- Längere Distanz, Längere Zeit > Long Jogg
 - 1x/Woche min. 10% länger
 - Tempo ggf. anpassen
 - Gefolgt von Pausentag
 - Glykogenspeicher auffüllen



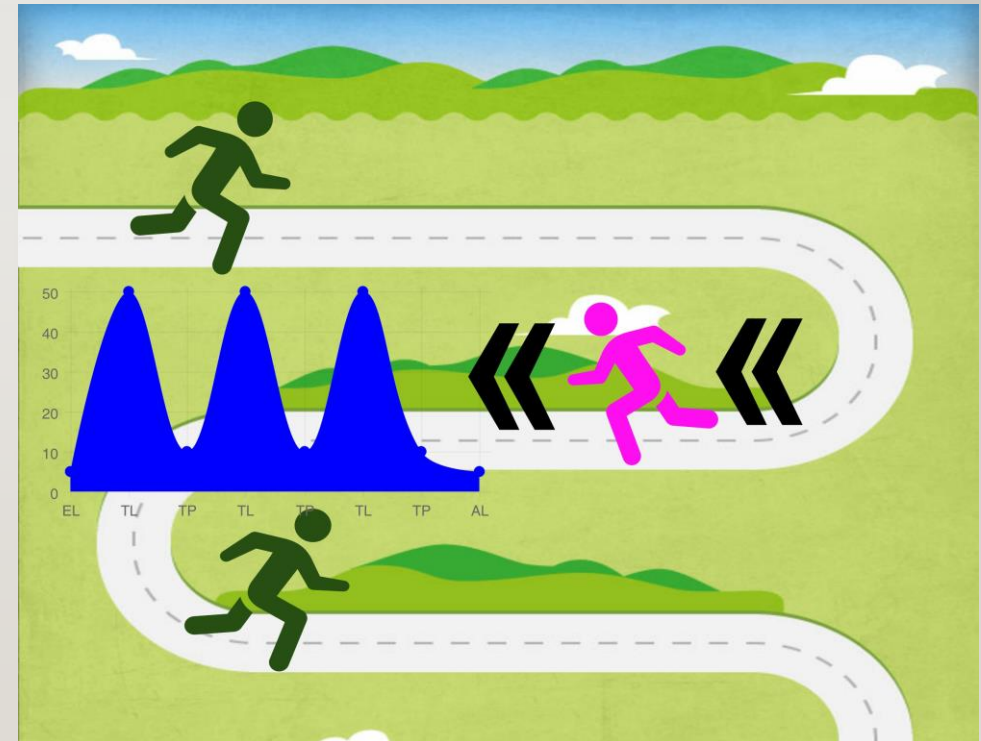
METHODEN:

- Gleiche Distanz, kürzere Zeit > Tempolauf
 - 1/14 Tage im Wechsel mit Intervall
 - gleichmässiges Tempo
 - Erhöht Stressresistenz Herz
 - Anpassung Stoffwechselprozesse
 - Gefolgt von Pausentag
 - Herzfrequenz >85%



METHODEN:

- Gleiche Distanz, Wechsel Intensität
 - Intervalltraining oder Fahrtenspiel
 - Wechsel Tempo/Uphill
 - vorgegebene Zeit oder Distanz
 - 1x/14 Tage im Wechsel mit Tempotraining
 - Flexibilität/Stressresistenz
 - Training im anaeroben Bereich
 - Gefolgt von Pausentag
 - Herzfrequenz bis maximal



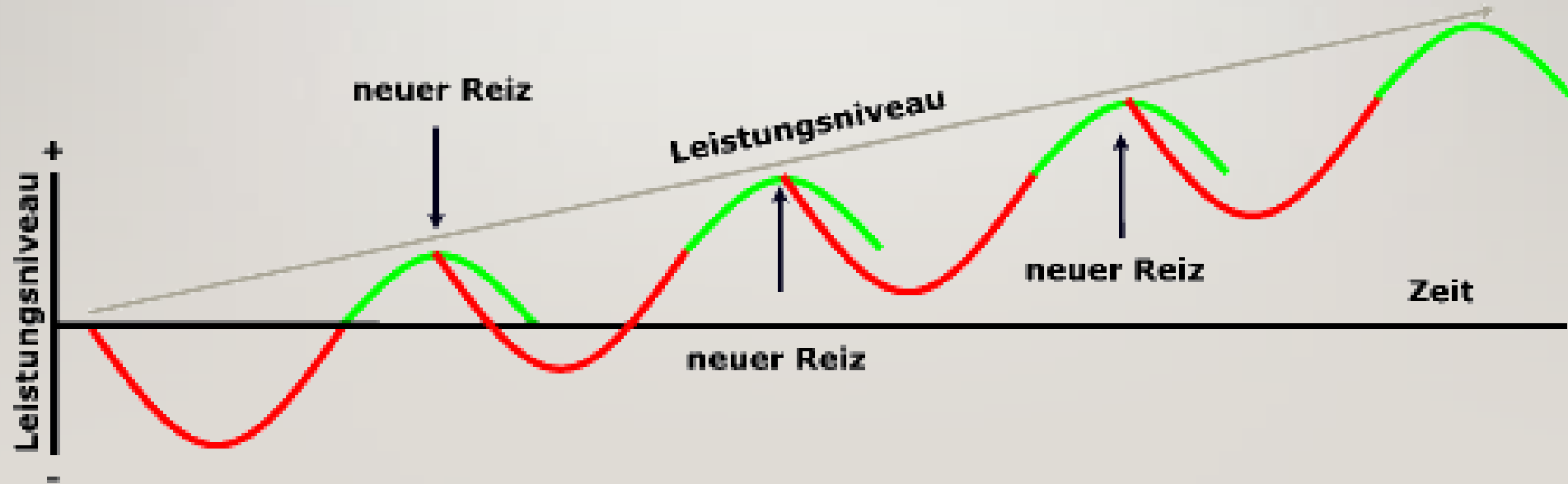
METHODEN:

- Gleiche Distanz, niedrigere Intensität
 - Regenerationstraining
 - Nach Tempo- oder Intervalltraining
 - Abbau Laktat, Regeneration Glykogenspeicher
 - Durchblutung Muskulatur, Lösen Triggerpunkte
 - Ggf. alternative Trainingsmethoden möglich
 - Crosstrainer, Velo-/Hometrainer, Walking



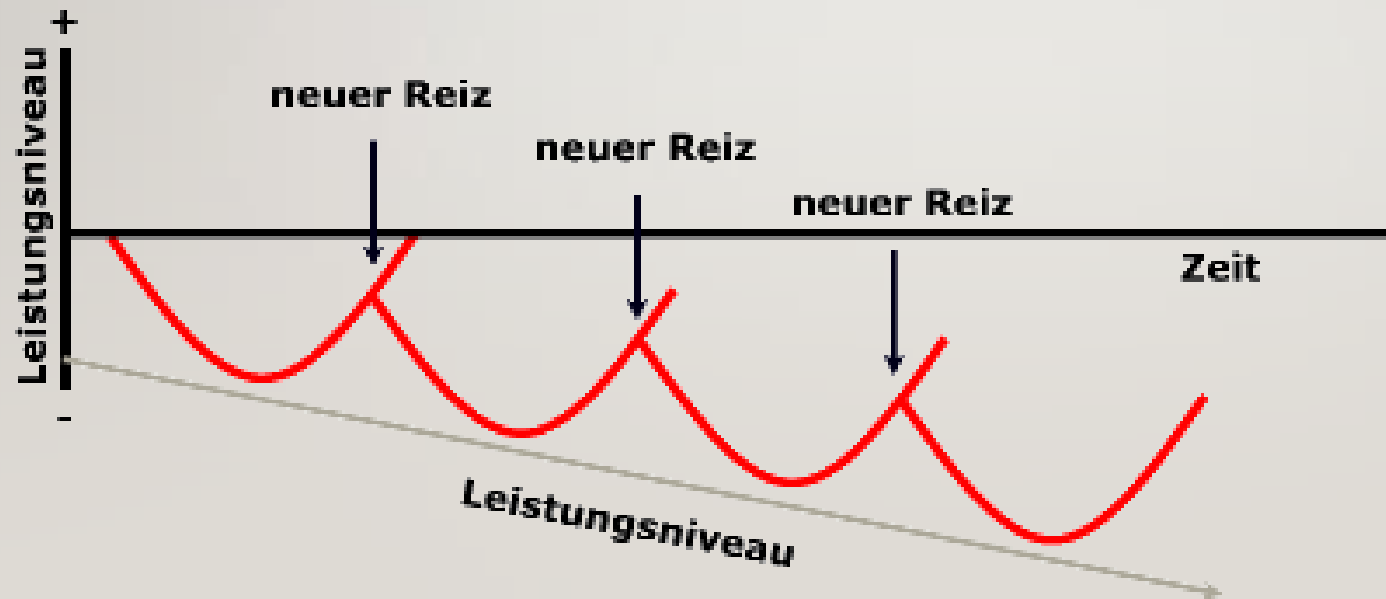
SUPERKOMPENSATION!

- „Citius, altius, fortius“



ÜBERTRAINING!

- „Citius, altius, fortius“



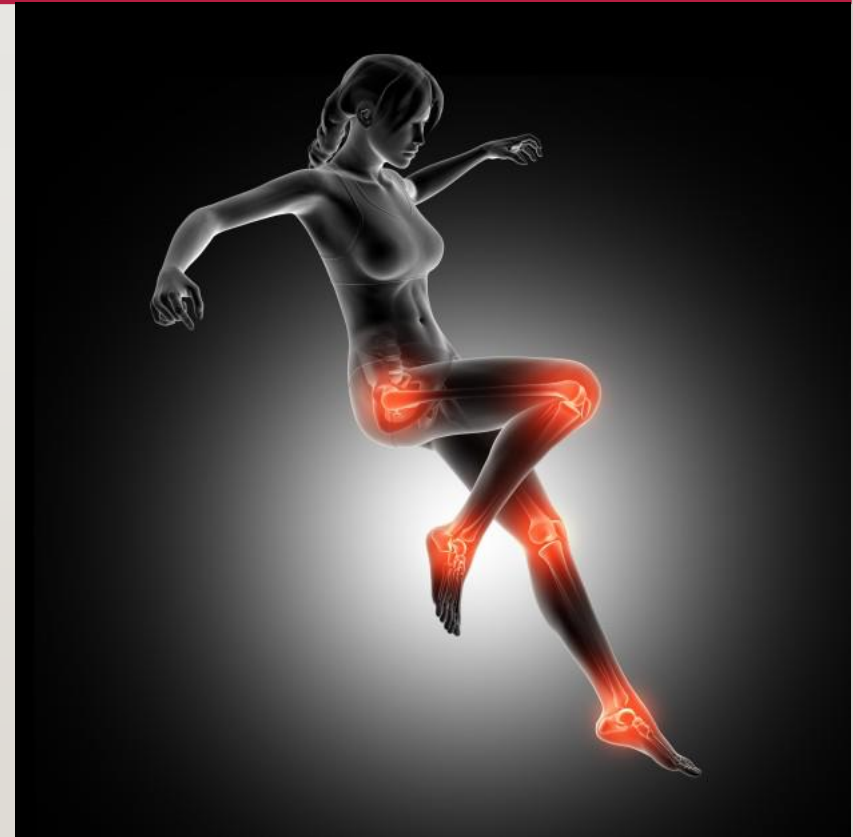
TRAININGSFREQUENZ: FORTGESCHRITTEN

- 2x/Woche Dauerlauf
- 1x/Woche Tempo oder Intervall
- 1x/Woche Regeneration 60min Velofahren, Walking
- Ziel: Ausbau Distanz oder Tempo



WARM UP!

- Mobilisation:
 - Koordination
 - Gelenksschmiere
 - Muskeldurchblutung
- Ziel:
 - Reduktion Gelenksbelastung
 - Verletzungsprophylaxe
 - Physiologische Abläufe



WARM UP!



- Statisch:
 - OSG
 - Knie
 - Hüfte
 - Iliosakralgelenk
- Dynamisch:
 - Lockeres Traben/Walking
 - Diagonallauf
 - Skipping
 - Anfersen
 - Hopslerlauf

RECOVERY!

- Regeneration:
 - Nährstoffe
 - Faszien-/Bänder
 - Muskulatur
- Ziel:
 - Beschleunigung Regeneration
 - Verbesserung Superkompensation
 - Verletzungsprophylaxe



RECOVERY!



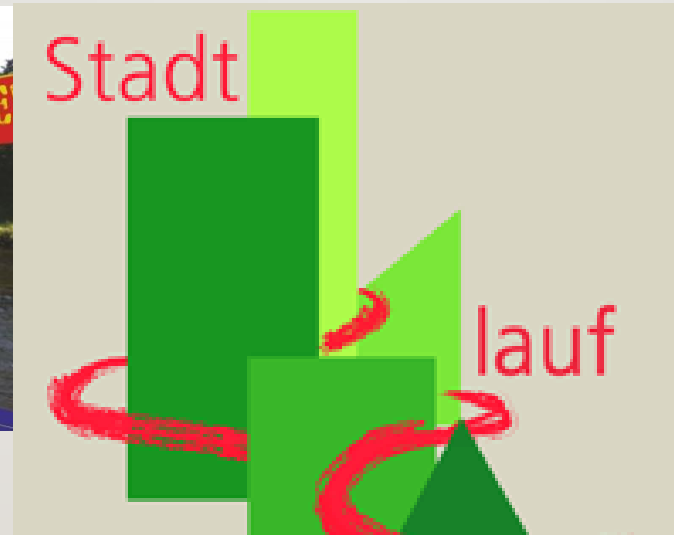
- passiv:
 - Ernährung
 - Rehydratation
 - Eis/Wärme
- aktiv:
 - Dehnen exzentrisch, statisch
 - Faszienrehydratation
 - Triggerpunktbehandlung

AUSGLEICHSTRAINING!

- Stabilität:
 - Beinachse
 - Rumpf
- Ziel:
 - Vermeiden Überlastungen
 - Performance



VIEL ERFOLG!



„Vogel fliegt - Fisch schwimmt - Mensch läuft“
Emil Zapotek