

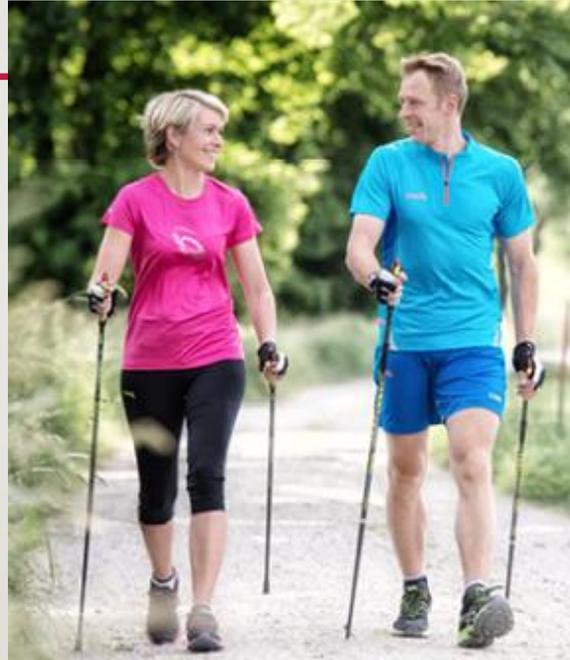
# LAUFGRUPPE SPORTMÜLLER 2.0

---



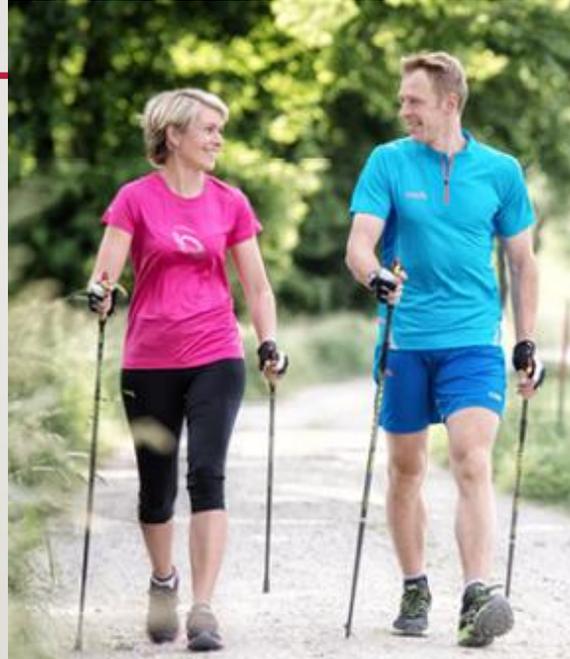
# TRAININGSAUFBAU

- 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



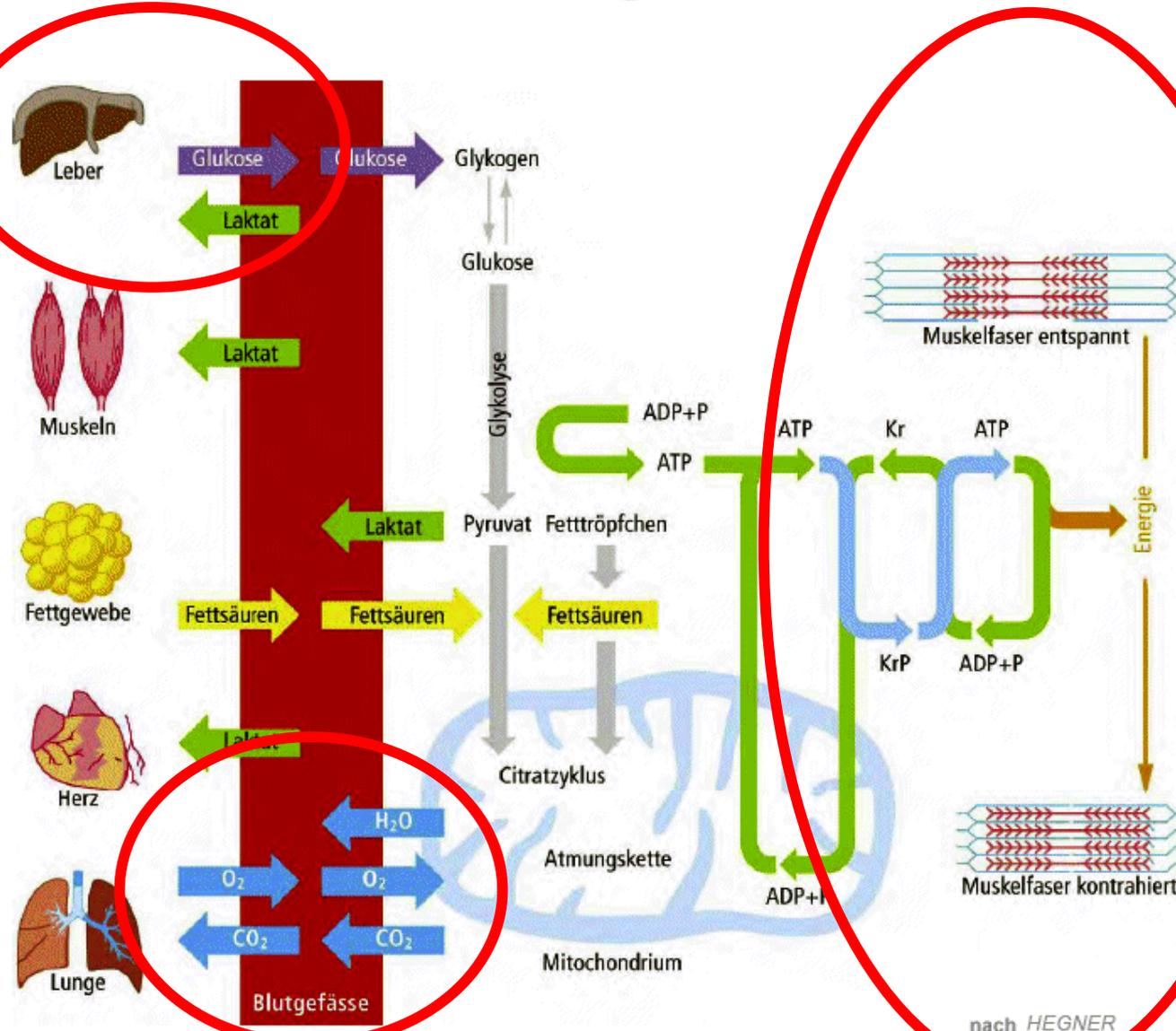
# SAUERSTOFFAUFNAHME

---

- VO<sub>2</sub> 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:

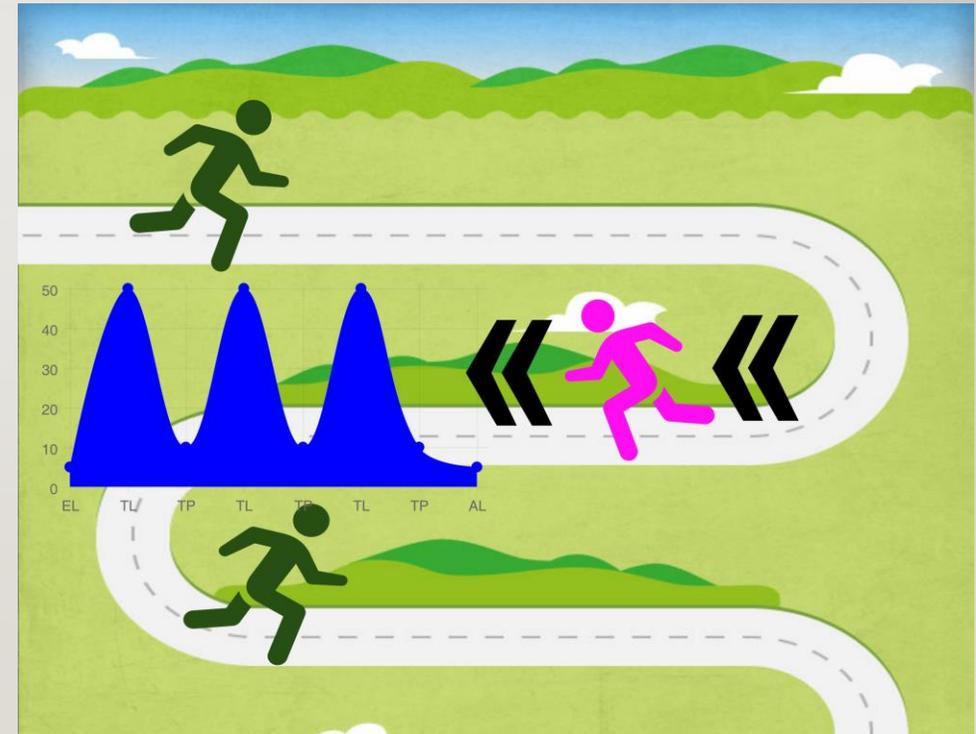
---

- 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:

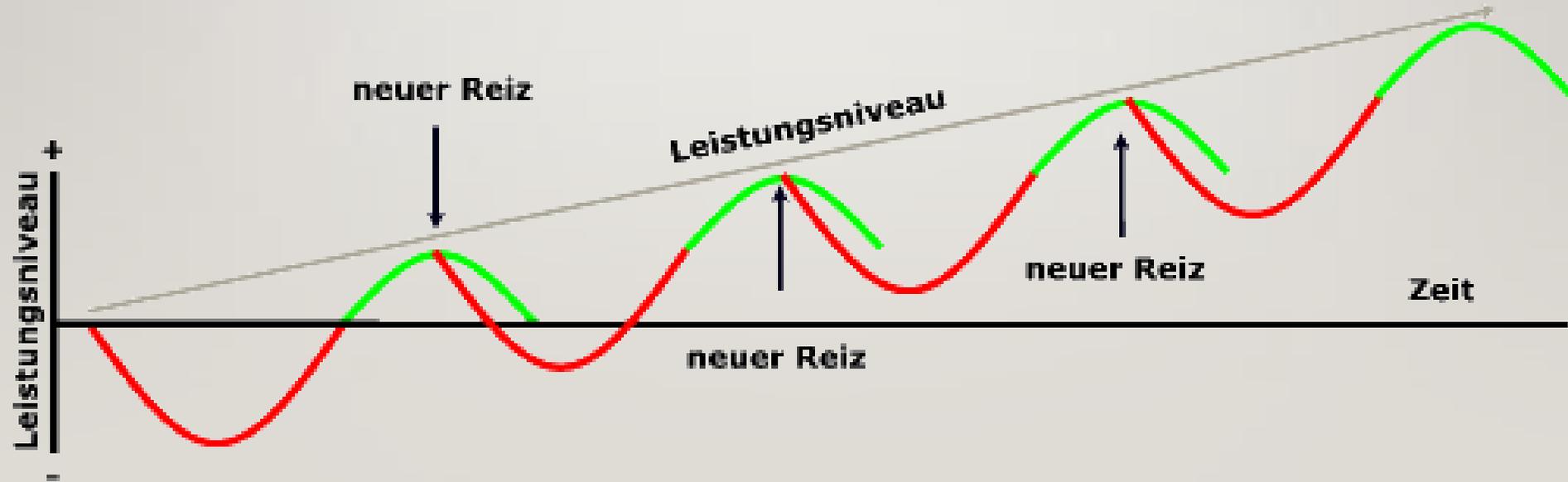
---

- 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



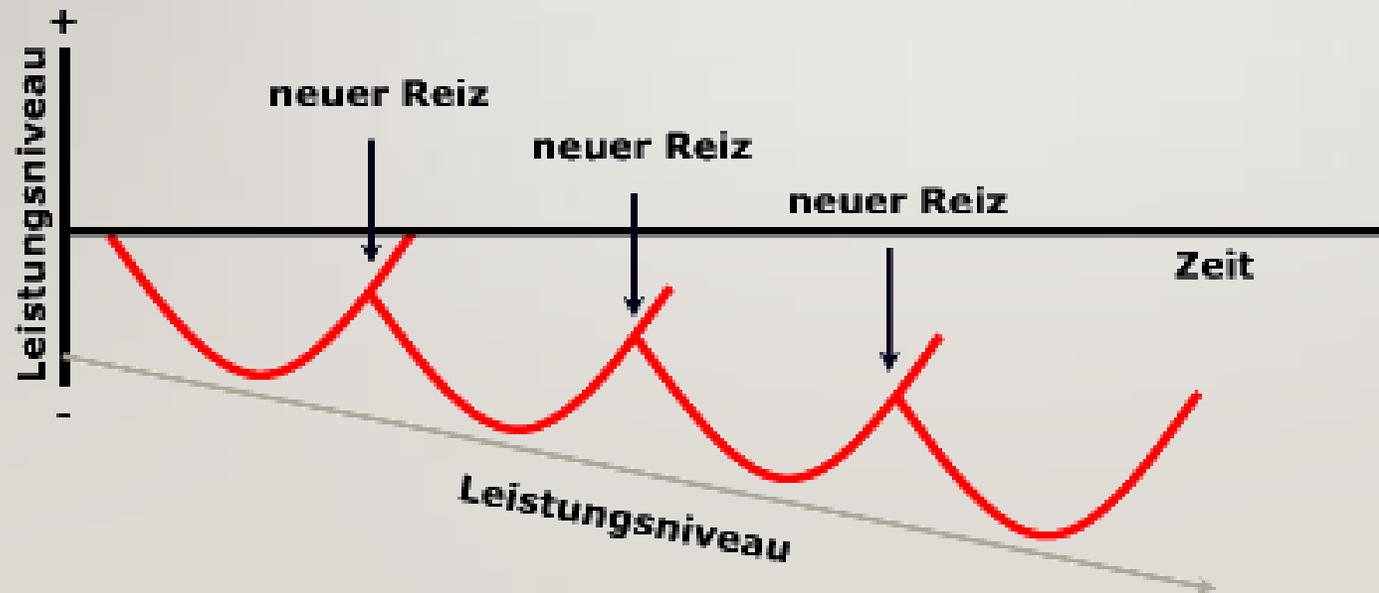
# SUPERKOMPENSATION!

- „Citius, altius, fortius“



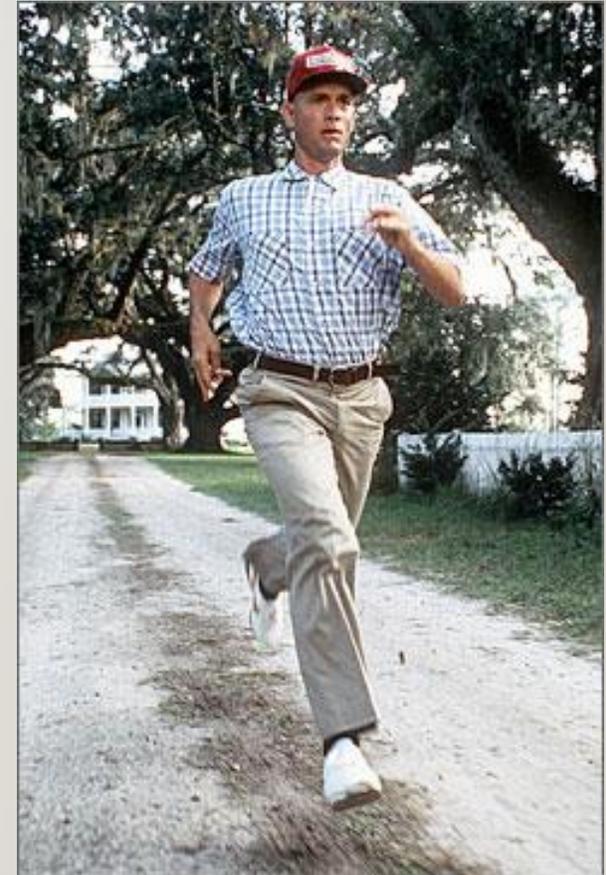
# ÜBERTRAINING!

- „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

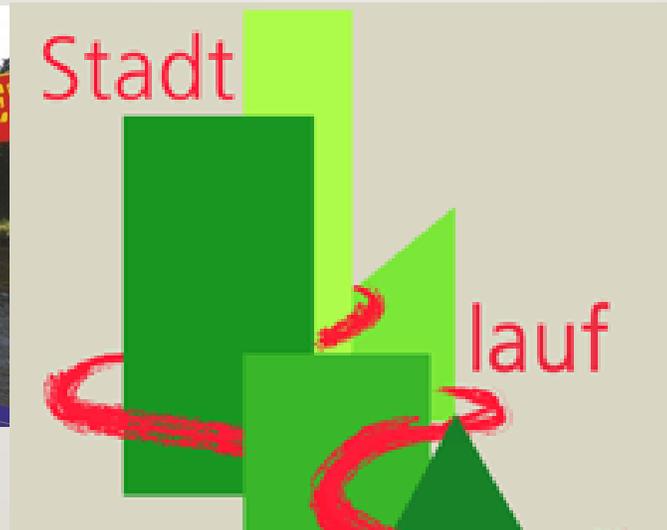
# AUSGLEICHSTRAINING!

---

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



# VIEL ERFOLG!



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