10/21/42 TIPPS FÜR EINEN ERFOLGREICHEN WETTKAMPF

ERFOLG IST PLANBAR

Trainingstipps
- ✓ Trainingsplanung
- ✓ Trainingsinhalte

Regenerationstipps
- ✓ Erfolgsschlüssel Tapering
- ✓ Testwettkampf

Ernährungstipps
- ✓ Energiestoffwechsel
- ✓ Energiereserven nutzen

Ausrüstungstipps
- ✓ Laufschuhe & Textilien
- ✓ Trainingssteuerung

Wettkampftipps
- ✓ Wettkampfwoche
- ✓ Wettkampftag

TRAININGSPLANUNG

- Realistische Zielsetzung
  - Herausfordernd
  - Messbar
  - Termin setzen
- Langfristige Vorbereitung
  - 10km ca. 12 Wochen
  - HM & Marathon 16 - 24 Wochen
- Hauptwettkämpfe definieren
  - Welcher Wettkampf ist der wichtigste?
  - Andere Wettkämpfe als intensives Training nutzen
  - Trainingsperiode beachten

PERIODISIERUNG

WAS TRAINIERE ICH WANN?

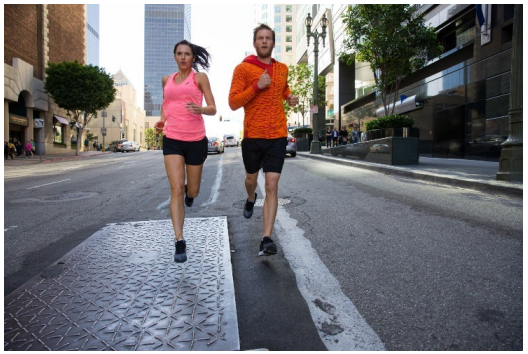
Frühling

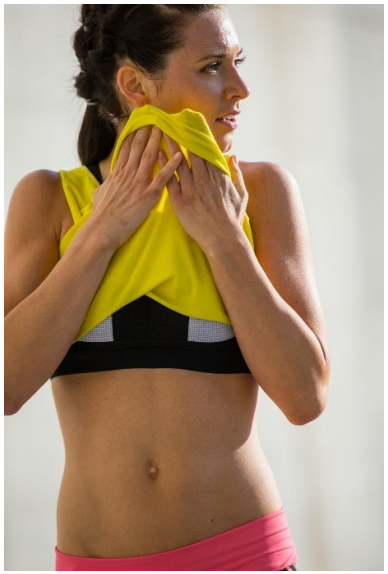
- *Grundlagenperiode*
- *Wettkampf-vorbereitungsperiode*
- *TAPERING - Unmittelbare Wettkampfvorbereitung*

Herbst

TRAININGSINHALTE TEIL I

- *Starten mit Grundlagenperiode*
  - *Zwischen 4 bis 8 Wochen*
  - *Ausdauerfähigkeit*
  - *Wohlfühltempo (Fettstoffwechsel)*
  - *Kurzes Fahrtspiel sorgt für Abwechslung*
  - *Alternativtraining (Schwimmen, Radfahren)*
  - *Kräftigung (laufspezifisch & allgemein)*

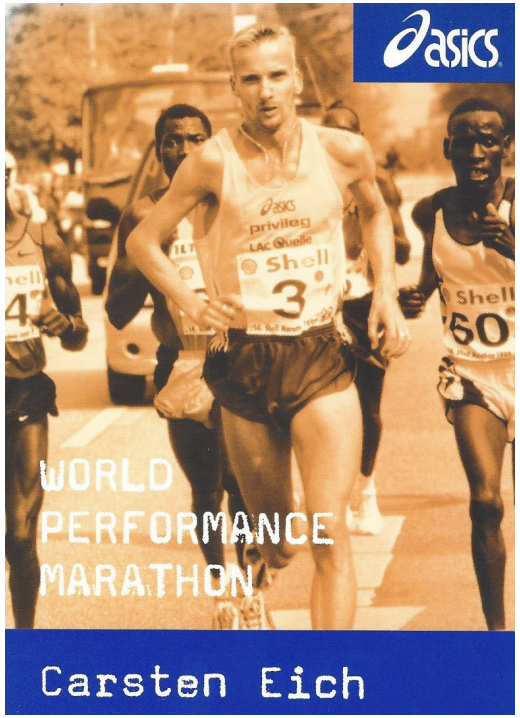




TRAINING

TRAININGSLAGER GRUNDLAGENPERIODE

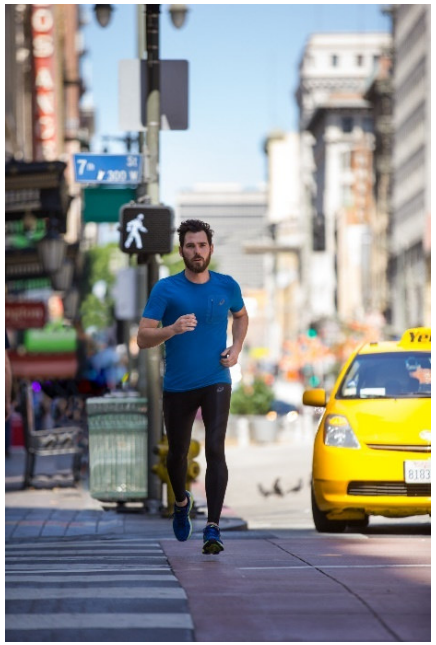
	Vormittag	Nachmittag
Mo	15 km Fahrtspiel/Tempowechsel	10 km DL I + 45 min Kraft
Di	20 km DL I	90 min Ergometer
Mi	25 km DL I	frei
Do	15 km DL II	90 min Ergometer
Fr	10 km Dl I + 20x250m Berg an / TP	10 km DL I + 45 min Kraft
Sa	15 km DL I + 30 min ABC	60 min Aquajoggen
So	25 km DL I	frei
TP =	Trabpause	ABC = Koordination



- ✓ *vier Wochen Trainingslager Grundlagentraining z.B. Dez./Jan.*
- ✓ *ca. 160 km + Ergo + Aquajoggen + Krafttraining pro Woche*

TRAININGSINHALTE TEIL II

- *Erst jetzt eigentliche Wettkampfvorbereitung*
  - *Ideal 10 bis 12 Wochen*
  - *Höchster Trainingsumfang*
  - *Lange Läufe je nach Wettkampfdistanz*
  - *Wettkampfgeschwindigkeit*
  - *Intervalle oder/und Tempodauerlauf*



TRAINING

TRAININGSLAGER MARATHONVORBEREITUNG

Run 3 Konzept

Höhentrainingslager Südafrika **4 Tage Belastung / 1 Tag Regeneration**

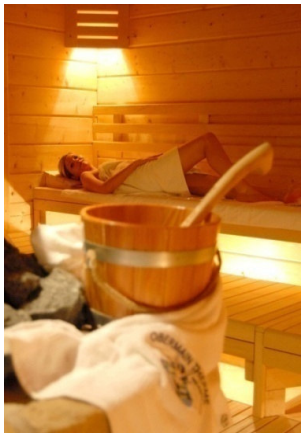
	Vormittag	Nachmittag
1.Tag	15 km DL I + ABC + STL	E/AL + 15 km Tempodauerlauf (DL III)
2.Tag	25 km DL I + 45 min Kraft	15 km DL I
3.Tag	E/AL + 20 km DL II	15 km DL I
4.Tag	35 km DL I mit Endbeschleunigung	90 min Ergometer
5.Tag	15 km DL I	frei
STL =	Steigerungsläufe	ABC = Koordination

- ✓ *Diesen Rhythmus haben wir sechs mal wiederholt*
- ✓ *ca. 170 km + Ergo in 5 Tagen = 240-250 km pro Woche*

REGENERATION

- ***Unser Körper verarbeitet Trainingsreize***
  - *mit Hilfe von Energie und Eiweiß (Refresher)*
  - *durch bessere Durchblutung*
  - *Sauna und heiße Bäder*
  - *durch kurzzeitige Kälte (Eistonne)*
  - *durch Massagen*
  - *Dehnung und Training mit der Faszienrolle*
  - ***2-3 Belastungswochen – 1 Regenerationswoche***

- ***Wichtigster Punkt: ZEIT***



REGENERATION

TAPERING - SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG

- *Tapering - die letzten 2 bis 3 Wochen*
  - *Training schrittweise reduzieren, kein falscher Ehrgeiz*
  - *Körper braucht Erholung für die Umsetzung der Trainingsreize*
  - *Trainingsrückstände können jetzt nicht mehr aufgeholt werden*
  - *Vertraut eurem absolvierten Training*
  - *Spürt wie es von Tag zu Tag besser „läuft“*
  - *Vorfreude aufkommen lassen*
  - *Achtung: Erhöhte Erkältungsgefahr*

Tapering ist neben dem umfangreichen Training der Hauptgrund, warum Profis am Tag X topfit sind!

REGENERATION

TESTWETTKAMPF

- *Testwettkampf*
  - *Unterdistanzwettkampf*
  - *Ideal 2-3 Wochen vor dem eigentlichen Hauptwettkampf*
  - *Nutzt die Erholung der Tapering-Phase für einen Wettkampftest*
  - *Entweder neue Bestzeit oder Angangstempo testen*
  - *Rückmeldung des Körpers - ja es funktioniert*

Selbstvertrauen hat noch keinem Läufer geschadet, wenn er es realistisch einschätzen kann!

REGENERATION

ENERGIESTOFFWECHSEL

- *Energiebereitstellung*
  - *2 verschiedene Tanks (Hybrid)*
  - *Regelbar über Intensität*
  - *Effektiver Energie-Mix trainierbar*

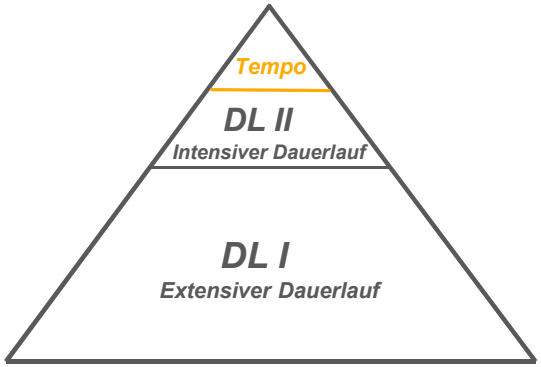
- *Fettstoffwechsel*
  - *Vor allem unterhalb der aeroben Schwelle*
  - *Energie fürs Wohlfühltempo*
  - *Nahezu unbegrenzte Energiereserven*

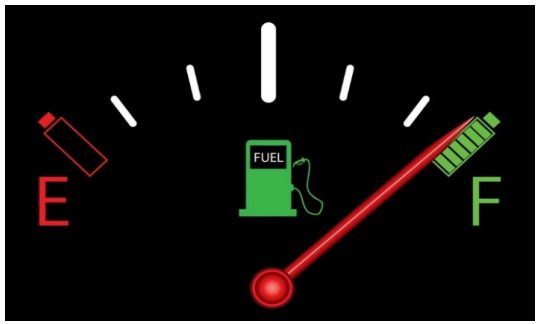
- *Kohlenhydratstoffwechsel*
  - *Für intensive Belastungen*
  - *Glykogen in der Muskulatur speicherbar*
  - *Sehr begrenzte Energiemenge (45-60min.)*

ENERGIERESERVEN NUTZEN

- *Fettstoffwechseltraining*
  - *Wer lange schnell laufen möchte muss Fette nutzen*
  - *Grundlagentraining entscheidet*
  - *Mittlere Geschwindigkeitsbereiche nutzen*

- *Train Low Strategie (Fettstoffwechselaktivierung)*
  - *Training mit niedrigem Glykogenspeicher*
  - *Nicht für intensive Trainingseinheiten*
  - *Situation wie im Marathon bei km 35*





ERNÄHRUNG

WETTKAMPFVERSORGUNG

- *Wettkampfversorgung*
  - *Vorab im Training testen*
  - *Trinken während des Laufens üben*
  - *Becher vom Tisch greifen schwierig (kurz stehen bleiben)*
  - *Gel bei langen Wettkämpfen (Marathon)*

- *Gel-Chip als Notfallreserve*
  - *Aufnahme über die Mundschleimhaut*
  - *Überschaubare Energiemenge*
  - *Hilfe für Kopf & Beine*
  - *Für Training und Wettkampf*

ERNÄHRUNG

LAUFSCHUHE & TEXTILIEN

- *Laufschuhe*
  - *Kategorie (Pronationsstütze oder Neutral)*
  - *Komfort/Stabilität wichtiger als Gewicht*
  - *Trends individuell testen (gut für mich ja/nein)*
  - *Laufschuh regelmäßig wechseln*
  - *Beratung im Laufladen Kaiserslautern*

- *Lauftextilien*
  - *Funktionsbekleidung*
  - *Sichtbarkeit bei Dunkelheit*

- *Sinnvolles Zubehör*
  - *Trinkgurt*
  - *Sonnenbrille*

AUSRÜSTUNG

TRAININGSSTEUERUNG

- *Gefühl*
  - *Auf eigenen Körper hören*
  - *Nicht immer realistisch (Übermotivation)*
  - *Kann gelernt werden (Tempomacher)*

- *Geschwindigkeit*
  - *Durch GPS heute jederzeit einsetzbar*
  - *Orientierung an der Wettkampfgeschwindigkeit*
  - *Eher für erfahrene Läufer*

- *Herzfrequenz*
  - *Orientierung an der maximalen Herzfrequenz*
  - *Exaktes einhalten der Trainingsbereiche*
  - *Reaktion auf äußere Einflüsse möglich*

AUSRÜSTUNG

WETTKAMPFWOCHE

- *Wettkampfwoche (Mo.-Fr.)*
  - *Regenerationswoche, kurze ruhige Läufe*
  - *Keinen Test der Wettkampfgeschwindigkeit*
  - *Kohlenhydratreiche Ernährung*
  - *Rechtzeitig anreisen*

- *Wettkampfwochenende*
  - *Vorfreude aufkommen lassen*
  - *Besuch der Laufmesse möglichst Freitag*
  - *Startnummernausgabe außerhalb der Stoßzeiten*
  - *Samstag leichtes Auftakttraining (20min)*
  - *Kohlenhydratreich essen*
  - *Erst ins Bett gehen wenn ihr wirklich müde seid*

WETTKAMPF

DER WETTKAMPFTAG

- *Vor dem Start*
  - *ca. 3 Stunden vor dem Start aufstehen*
  - *Leichtes Frühstück - keine Experimente*
  - *Wenig Fruchtsäure, keine fetten Eispeisen*
  - *Kurzes Einlaufen*
  - *Nicht zu warm anziehen*
  - *Richtigen Startblock wählen (Marathon)*

- *Auf der Strecke*
  - *Nicht zu schnell starten, Zwischenzeiten kontrollieren*
  - *Plant eine zweite schnellere Hälfte (ab Halbmarathon)*
  - *Verpflegungsstellen bei Hitze nutzen*
  - *Zum Trinken kurz stehen bleiben, aber nicht direkt am Tisch*
  - *In Abschnitten denken - Zwischenziele setzen*
  - *Von Zuschauern motivieren lassen*

WETTKAMPF

ZIELEINLAUF

- *Vor dem Ziel*
  - *Setzt euer schönstes Lächeln fürs Zielfoto auf*
  - *Genießt diesen Moment in vollen Zügen*
  - *Energie- und Flüssigkeitsspeicher direkt auffüllen*
  - *Regeneration beachten*

WETTKAMPF

DANKE FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT

?

Fragen

Run³ Konzept

Die Kompetenz des Europarekordlers

RUN³Konzept
Carsten Eich
Klingenstraße 6a
97456 Dittelbrunn

Tel. 09725 / 709 7960
mail@carsten-eich.de
www.carsten-eich.de
www.run3konzept.de

Folge mir auf Facebook