

Schwerpunkt: Aerobe Ausdauerentwicklung

Die Entwicklung der aeroben Ausdauer nimmt in den jetzt anstehenden Mesozyklen den größten zeitlichen Raum in der Trainingsarbeit ein. Das jetzt zu erarbeitende Ausdauer-niveau bestimmt entscheidend die weitere Leistungsentwicklung der gesamten kommenden Saison mit ("Der Athlet wird im Winter gemacht"). Das Anheben und Festigen der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit geschieht durch Umfang- und Intensitätssteigerungen.

Umfangssteigerungen

Die Mesozyklen des allgemeinen und grundlegenden Trainingsaufbaus sind stets von einer progressiven Umfangssteigerung geprägt. Auf drei Belastungswochen (1-2-3) soll eine regenerative Woche (reg) mit deutlich reduziertem Umfang folgen. Die nächste Etappe beginnt dann auf einem höheren Niveau. Dieser Zyklus ist mehrmals zu durchlaufen. Bsp. B-Jugend AK17: 40km(1), 48km(2), 55km(3), 30km(reg); 48km(1), 55km(2), 63km(3), 35km(reg). 55km(1), 63km(2), 70km(3), 40km(reg). Lehrgangs- und Wettkampftermine können diesen Aufbau modifizieren, doch sollte im Ansatz dieses Modell unbedingt beibehalten werden. Der erste Mesozyklus kann mit zwei bis drei Wochen allgemeinstem Training ohne Leistungssteigerungen, d.h. mit moderaten und konstanten Wochensummen und mit viel allgemeinem oder alternativem Training (Spiel, Radfahren, Schwimmen, Aquajoggen) beginnen.

Intensitätssteigerungen

Die Intensitätssteigerung wird durch DL in verschiedenen Geschwindigkeiten (und in Abhängigkeit von der Streckenlänge) und durch den Einsatz von Fahrtenspiel, Tempodauerläufen und extensiven Intervallen vorgenommen, wobei zunächst mit der Variation der DL-Geschwindigkeit begonnen wird und später dann Fahrtenspiele und die extensiven Läufe ergänzend auftreten. Speziellere Tempoläufe kommen erst in späteren Mesozyklen zum Einsatz:

Die Trainings- und Wettkampfpypamide

WETTKAMPF

WSA: 3x300m-500m

SKA: 5-8x150/200/300m

GA2 Tempoläufe kurz: 10-15x 400/300/200m

GA2 Tempoläufe lang: 3-4x2000m, 5-8x1000m

GA1/2 Dauerläufe kurz (5-8km)+ flott - GA1/2 Fahrtenspiel

GA1 Dauerläufe lang (>15km)+langsam - GA1 Dauerläufe mittel (8-12km)

GA1 Semispezifische Sportarten: Rad, Skilanglauf, Schwimmen, Aquajoggen, Skiken

Die Geschwindigkeiten orientieren sich immer an dem augenblicklichen Leistungsstand, gemessen z. B: an der 10km oder 15km Leistung oder dem Niveau des anaeroben Übergangsbereichs (ermittelt durch Laktat-Tests). Die DL beginnen zunächst einmal am unteren Rand des GA1-Bereichs (z.B. 4:25) und steigern sich über die Wochen in Richtung 4:10 bei einem angenommenen GA1-Entwicklungsbereich von 4:10-4:30. Auch die Fahrtenspiele unterliegen einer Leistungssteigerung, gesteuert durch die Streckenlängen, z.B.: a) 40-45min FS mit 2-3-2-3-2, b) mit 2-3-2-3-2-3 c) 2-3-4-2-3-4, d) 2-4-3-4-3-4-2. Die extensiven Tempoläufe können von ruhig/lang auf flotter/mittlere Streckenlänge entwickelt werden, z.B. 3-4x2000m, -> 5-8x1000m -> 5-8x600m, wobei eine Waldstrecke mit evt. krummen Distanzen immer der Bahn vorzuziehen ist.

Das augenblickliche Ausdauerleistungsniveau lässt sich z.B. über längere Kontroll-Läufe oder Laktat-Tests bestimmen. Mit diesem Wissen lassen sich dann die Geschwindigkeiten z.B. anhand von Tempotabellen leicht ablesen. Die folgende Tabelle kann dabei als Beispiel dienen und hat sich in der Praxis bewährt:

indiv. anaerobe Laktatschwelle	10km Test	Ga2 TempoDL	Ga1* DL flott	Ga1 von ...	Ga1 ... bis	Ga1 reg.	Ga2 ext. Interv. 1-3km mit 3'P.	Ga2 Tempo im Fahrtenspiel
100%		97%	90%	85%	80%	70%	>=105%	>=100%
04:46	46:42:00	04:55	05:17	05:36	05:51	06:43	4:26 - 4:36	4:36 - 4:46
04:33	45:18:00	04:46	05:09	05:27	05:43	06:37	4:18 - 4:28	4:28 - 4:38
04:30	43:58:00	04:39	05:00	05:18	05:36	06:26	4:10 - 4:20	4:20 - 4:30
04:23	42:43:00	04:31	04:52	05:10	05:32	06:16	4:03 - 4:13	4:13 - 4:23
04:16	41:32:00	04:24	04:45	05:02	05:28	06:06	3:56 - 4:06	4:06 - 4:16
04:10	40:24:00	04:15	04:38	04:55	05:22	05:57	3:50 - 4:00	4:00 - 4:10
04:04	39:20:00	04:11	04:31	04:47	05:14	05:43	3:44 - 3:54	3:54 - 4:04
03:58	38:19:00	04:05	04:25	04:40	05:07	05:40	3:38 - 3:48	3:48 - 3:58
03:53	37:21:00	04:00	04:19	04:34	04:59	05:32	3:33 - 3:43	3:43 - 3:53
03:47	36:26:00	03:54	04:13	04:27	04:52	05:25	3:27 - 3:37	3:37 - 3:47
03:42	35:34:00	03:49	04:07	04:21	04:44	05:17	3:22 - 3:32	3:32 - 3:42
03:37	34:43:00	03:44	04:02	04:16	04:37	05:11	3:17 - 3:27	3:27 - 3:37
03:33	33:55:00	03:39	03:56	04:10	04:29	05:04	3:13 - 3:23	3:23 - 3:33
03:28	33:09:00	03:35	03:51	04:05	04:22	04:58	3:08 - 3:18	3:18 - 3:28
03:24	32:25:00	03:30	03:47	04:00	04:16	04:52	3:04 - 3:14	3:14 - 3:24
03:20	31:43:00	03:26	03:42	03:55	04:11	04:45	3:00 - 3:10	3:10 - 3:20
03:16	31:03:00	03:22	03:38	03:51	04:06	04:40	2:56 - 3:06	3:06 - 3:16
03:12	30:24:00	03:18	03:34	03:46	03:58	04:35	2:52 - 3:02	3:02 - 3:12
03:09	29:47:00	03:15	03:30	03:42	03:54	04:30	2:49 - 2:59	2:59 - 3:09