

Leitlinien für das Training in den einzelnen Mesozyklen

Allgemeine Konditionierung (ca. 3-4 Wochen)



- Vielseitige Dauerbelastungen Ga1, Gruppentraining
- Ca. 50% in anderen Sportarten (Schwimmen, Rad, SLL, Spiel, Aquajoggen)
- Stabile, überwiegend aerobe Stoffwechsellage
- Erlernen entsprechender Bewegungstechniken
- Konditionsgymnastik, Stabilisation, Beweglichkeit

Grundlagenausdauer 1/Kraftausdauer/Schnelligkeitsvorbereitung (ca.9-12 Wochen)



- Individuellere Ga1 Dauerlaufbelastungen bei zunehmenden Streckenlängen
- Stabile aerobe Stoffwechsellage (Laktat < 2 mmol) im Ga1 Bereich
- Profildauerläufe und Kreistraining. Regelmäßig Semiespezifik fortführen.
- Ga2 (Schwerpunkt DL und FS) bis maximal 5 mmol – auch am Berg, sonst keine aerobe Anpassung !
- Kraftmotorik, Sprünge, allgemeine Lauftechnik, Crossläufe

Grundlagenausdauer 2/Kraftausd./Schnelligkeitsausd./Aufbauwk. (ca. 4-5 Wochen)



- Ga2 Belastungen (Schwerpunkt Ga2-TL) bis maximal 7 mmol
- Submaximale Schnelligkeit, spezielle Lauftechnik, auch Hü/Hi
- Übergang zur SA und WA bis maximal 10 mmol Laktat
- Klare Blockbildung von Belastungs (Ga2, SA) - und Entlastungsphasen (Ga1)

Schnelligkeitsausd./Wettkampfausd./Wettkampfhöhepkt. Bahnsaison (ca. 4-5 Wo)



- Ausprägen des Stehvermögens durch vermehrtes Schnelligkeitsausdauertraining, Wettkampfteilnahmen, wettkampfspezifische Programme > 10 mmol (ab AK 18/19).
- Maximales Schnelligkeitstraining
- Ga1 Dauerlaufblöcke in der Woche
- Grundlageneinschub (Ga1, Ga2) nach Wettkampfphasen