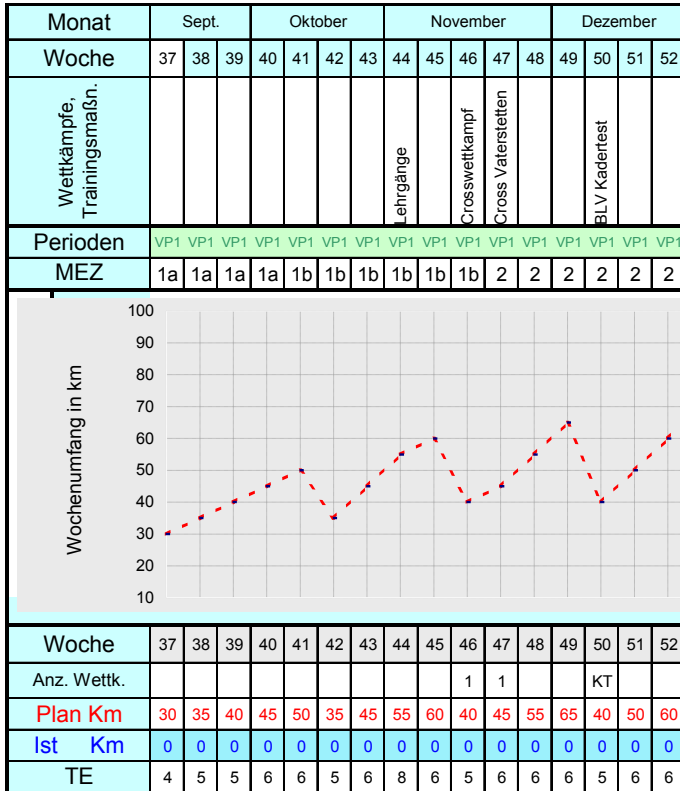


„Gut Ding will Weile haben“

Die ersten Trainingsmonate (B-Jugend und älter) nach der Saisonpause

Autor: Jörg Stäcker



Eine jede Anpassung an die gesetzten Trainingsreize beansprucht ein Mindestmaß an Zeit. Um eine stabile Formentwicklung zu gewährleisten, müssen Trainingsreize über einen längeren Zeitraum regelmäßig, kontinuierlich, wohl dosiert und akzentuiert eingesetzt werden. D.h., nicht zu viel auf einmal wollen und dadurch den Körper gar nicht spüren lassen, was denn die schwerpunktmäßige Wirkungsrichtung sein soll. Aus diesem Grunde unterteilt sich das Trainingsjahr in verschiedene, 6- bis 12 wöchige Trainingsperioden mit unterschiedlich dominanten Trainingsinhalten und daraus abgeleiteten Einsatz der Trainingsmittel. Ein Block zur aeroben Ausdauerentwicklung dauert im klassischen 3:1 Modell (drei Wochen ansteigende Trainingsarbeit – eine Woche Regeneration) vier Wochen und wird im ersten Makrozyklus Herbst / Winter bis zu dreimal wiederholt und bildet so den längsten Mesozyklus im Trainingsjahr.

Woche	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
I1 SAUNANUK																
I2 TL mittel														1		1
I3 TL niedrig									1	1	1	1	1	1	1	1
U1 GA2 DLFS					1	1	1	2	1	1	1	1	1		1	1
U2 GA1 DL	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3
U3 Reg. DL						1			1				1			
U4 S			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
A4 aaTr	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3
Wochenstimme Bausteine	6	6	7	7	8	8	8	9	10	8	7	9	10	7	9	10
MEZ	1a	1a	1a	1a	1b	1b	1b	1b	1b	1b	2	2	2	2	2	2

Folgender Auszug – Umfänge, TE/Woche, Rhythmisierung, Anzahl Bausteine pro Woche / Intensitätsverteilung - aus dem RTP Aufbautraining 17 Jahre kann dafür als gutes Beispiel dienen: Alle Intensitätsstufen bauen aufeinander auf. Erst nach einer mehrwöchigen, rein aeroben und grundlegenden Trainingphase stehen erste entwickelnde Trainingseinheiten, wie Fahrtenspiel etc. an. Und erst wiederum einige Wochen später die ersten extensive Intervalle oder ausgewählte Crossläufe. D.h., nicht verfrüht

gleich in der zweiten Trainingswoche die ersten Fahrtenspiele oder in der dritten die ersten Crosswettkämpfe absolvieren. Merke: „Auch Rom wurde nicht an einem Tage erbaut“. Die Crossrennen werden akzentuiert eingesetzt und sind jetzt im Herbst nur ein Trainingsmittel – und nicht Trainingsziel. Eindeutiger Ausbildungsschwerpunkt in den ersten beiden Mesozyklen bleibt die stabile Entwicklung der aeroben Ausdauer und damit der Einsatz sämtlicher Dauerlaufformen mit in der Regel drei aeroben Läufen pro Woche (für Mittel- und Langstreckler gleichermaßen). Stichwort hier: „Erst das Fundament, dann das Haus“. Flankierend die Einheiten der Kraftausdauer und Koordination/Technik/submaximalen Schnelligkeit.