

# Ausblick Ostertrainingslager

Jörg Stäcker

Nach einer erfolgreichen ersten Saisonhälfte geht der Blick nun voraus. Die traditionellen Ostertrainingslager stehen an, fast alle Läuferinnen und Läufer nutzen die Gelegenheit sich einmal ein bis zwei Wochen auf den Sport konzentrieren zu können.

***Doch was gilt es zu beachten, damit ein Osterlager ein Erfolg wird***

**Die folgenden Infos können dabei helfen:**

- Im erholten und möglichst einwandfreien gesundheitlichen Zustand ins Trainingslager aufbrechen, nicht aus einer Belastungs-, sondern aus einer Entlastungswoche anreisen.

-



Zielstellung und Definition der Inhalte vorher klar festlegen, das Training im Trainingslager ist in den aktuellen Mesozyklus eingebettet. Allgemeine Ausdauer (semispezifisch) oder Grundlagenausdauer (Ga1), entwickelnde Ausdauer (Ga2) oder Kraftausdauer (KA), erste isolierte Einheiten Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer, Wiederaufbau nach Verletzung oder Bearbeitung individueller Schwächen in Technik,

Stabilisation, Beweglichkeit – was soll Trumpf sein ? Für Ostern 2010 gilt bezüglich der Deutschen Jugendmeisterschaft im Besonderen: Grundlagentraining ist angesagt (es sind vom Ende Osterferien 17 Wochen bis Ulm), Profil durchaus hilfreich, Tempoläufe sind fehl am Platze, kleine Intensivierungen durch Mischprogramme bezüglich der vier Wochen später beginnenden Bahnsaison aber ratsam.

- Um Über- oder Unterforderung auszuschließen: Homogene und überschaubare Teilgruppen mit definierten Geschwindigkeitsbereichen bilden. Kontrolle durch die Trainer inklusive. Training im Allgemeinen, Dauerläufe und Ga2-Inhalte im Besonderen sind im Ostertrainingslager kein Wettkampfersatz. Der aktuelle individuelle Leistungsstand ist im Vorfeld durch Leistungsdiagnostik oder anhand von Wettkampfergebnissen abzuschätzen.
- Der durchschnittliche Trainingsumfang von zu Hause kann in der Regel maximal auf knapp das Doppelte ansteigen, d.h. ein Nachwuchsathlet mit ca. 60km Wochendurchschnitt darf dann auf 100km steigern. Die übrige freie Trainingszeit wird mit ausgiebigem Training in Athletik, Gymnastik, Koordination und Technik verbracht.

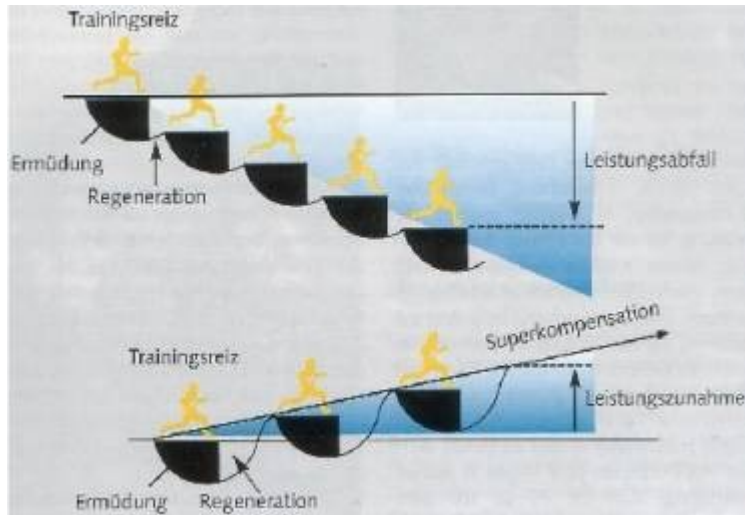
- Blockbildung der Belastungs- und Entlastungsphasen während der 7-14 Tage: Bewährt haben sich z.B. für 7 Tage: 3:1 + 2:1 Abfolgen, d.h. 3 Tage Trainingsschwerpunkt und ein Tag Entlastung, gefolgt von 2 Tagen Trainingsschwerpunkt und wiederum einem Tag Entlastung.
- Kerneinheiten (Ga2) sind über die Woche zu verteilen. Auch hier gilt: Individuelle Länge der Anpassungszeiten an Belastung beachten. Ob Schnelligkeit (inkl. Schnelligkeitsausdauer als vorbereitender Reiz – alternativ auch Kraftausdauer) und Ga2 am Vormittag und Nachmittag des selben oder erst am folgenden Tag, ob Schnelligkeit als Vorprogramm von Ga2 oder als isolierte Einheit, ob noch stärkere Blockbildung von Ga1 und Ga2, ob voller Ruhetag oder zwei halbe Ruhetage, ob Belastungen am Vor- oder erst Nachmittag durchgeführt werden: Dies muss nach persönlichen Erfahrungen entschieden werden.

Beispiel: Rahmenplan A-Jugend (90-100km),  
Trainingslager April 2010

Tag	Variante 1		Variante 2	
	Vormittag	Nachmittag	Vormittag	Nachmittag
1.	Anreise	30'DL, Gym, Ko, STG	Anreise	30'DL, Gym, Ko, STG
2.	DL Ga1 normal, Athletik	Spiel, Schnelligkeit, SA-Läufe	Schnelligkeit, SA-Läufe	Ga2 Fahrtenspiel
3.	Ga2 Fahrtenspiel	reg. DL, Schw., Rad	reg. DL, Schw., Rad	DL Ga1 normal, Athletik
4.	DL Ga1 normal, Gym	frei	DL Ga1 lang und ruhig	frei
5.	frei	30'DL, Ko, Athletik	frei	Spiel, Schnelligkeit, Athletik
6.	Schnelligkeit, Ga2 Läufe	reg. DL, Schw., Rad	Ga2 Läufe	reg. DL, Schw., Rad
7.	DL Ga1 lang und ruhig	Abreise oder frei	DL Ga1 normal, Gym	Abreise oder frei

- Kräfte einteilen ! Nicht gleich am Anreisetag in die „Vollen“ gehen, erst ab Mitte der ersten Hälfte des Trainingslagers sollte die summierte Belastung als erste Müdigkeit zu spüren sein.
- Ruhephasen im Tagesverlauf, aktive Regeneration durch adäquate Ernährung, trainingsbegleitende therapeutische Maßnahmen (Massage, Kneipp-Bäder etc.), ausreichend und vermehrter Schlaf, großzügig gewählter Abstand zwischen den beiden täglichen Einheiten (mind. vier Stunden besser fünf Stunden zwischen Ende 1. TE und Beginn 2. TE) helfen die Trainingsbelastungen besser zu verarbeiten. Allein durch die Abstinenz der Alltagsbelastungen (Schule, Ausbildung, Studium etc.) habe wir schon einen Baustein, um eine raschere Formentwicklung als daheim einzuläuten. Vorausgesetzt es wird auf Regeneration geachtet.

-



Rückanpassung rechtzeitig beginnen und nicht vor der mehrstündigen Heimfahrt noch eine kräftezehrende Abschlusseinheit als „Test“ einbauen. Bei Unvermeidbarkeit längeres Auslaufen und Heimfahrt ohne Stress angehen sowie auf ausreichend Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme achten. Daheim generell eine mehrtägige Ruhe- und Regenerationsphase

einlegen. Nach einer Woche sollte physisch und psychisch die Kraft wiederkehren. Ist dies nicht der Fall, Regeneration verlängern.

- Dem „Open -Window -Effekt“ (=geschwächtes Immunsystem nach intensiven oder summierten Belastungen) im Trainingslager selbst und nach der Rückkehr entgegentreten: Auch hier heißt es: Regeneration ist unerlässlich, Ernährung eine wichtige Zuarbeit, adäquate und trockene Kleidung essentiell, Zugluft und Klimaanlage sowie große Menschenansammlungen oder Nähe zu erkälteten Personen riskant. Hat es einen doch erwischt, dann nach Genesung nicht in Hast versuchen Versäumtes nachzuholen, sondern Status Quo akzeptieren und neu einsteigen.
- Den Leistungssprung nicht zu früh nach dem Trainingslager erhoffen, zwei bis vier Wochen Adaptionszeit sind normal und individuell verschieden. Für Grundlagentrainingslager gilt: Es wird primär das Fundament gelegt, um die nächsten Monate gut nutzen zu können - nicht gleich der nächste Wettkampf ist das unmittelbare Ziel.