

Trainingsempfehlung in Zeiten Corona

Leichtathletik von Ingrid Heger am 02.05.2020

Trainingsempfehlung

Aufgrund der aktuellen Corona-Krise sollen Sozialkontakte minimiert werden, um eine Ausbreitung zu verhindern. Öffentliche Einrichtungen, wie Schulen sind geschlossen. Auch Vereine haben den Trainingsbetrieb eingestellt. Die Kontaktbeschränkung gilt bis zum 19. April. Wann wieder ein Gruppentraining möglich ist, ist zum jetzigen Zeitpunkt völlig unklar.

Sehen wir das Positive: Sportliche Einzelaktivitäten, wie laufen sind möglich. Die Trainingsmöglichkeiten hier in Achim und um zu sind nahezu ideal, was die Abwechslung und das Setzen von unterschiedlichen Trainingsreizen anbelangt. Ziel meiner Trainingsempfehlung ist das Erhalten der erreichten Trainingsform und den Ausbau der Körperstabilität. Zentrales Element des Trainingsplans ist das Setzen von immer unterschiedlichen Trainingsreizen, worauf der Körper mit Anpassung antwortet. Nur so ist eine Leistungsverbesserung möglich.¹

Hinweise zur Nutzung des Trainingsplans: Die einzelnen Bausteine sind nach dem Baukastenprinzip angelegt, d.h. sie sind individuell einsetz- und erweiterbar. Für einen Fußballer, der z.B. dienstags + donnerstags trainiert und am Samstag die Punktspiele absolviert kann die Trainingswoche so aussehen:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Rekom ²	Trainingsreiz	Rekom	Trainingsreiz	Rekom	Traningsreiz	Rekom
Dehnen	Tabata	Dauerlauf	Fahrtspiel	Radfahren	Fahrtspiel / Crosslauf	Dauerlauf

Beispiele zur Gestaltung des Lauftrainings:³

Fahrtspiel (Achimer Marsch, Badener Marsch am Kanal, Bierdener Marsch)

- 10 Min. lockeres Einlaufen
- Lauf-ABC
- 1 km das Tempo langsam steigern
- 100 – 400 m nach Belieben schneller (85%), dazwischen immer ca. 1-2 Minuten locker traben
- 10 Min. lockeres Auslaufen

Crosslauf (Achimer Stadtwald / Cluvenhagener See / Schloßpark Etelsen)

- 10 Min. lockeres Einlaufen
- 30 Minuten Rundkurs mit viel Höhenmeter in wechselndem Tempo (nach Belieben)
- 10 Min. lockeres Auslaufen

Dauerlauf (Achimer Marsch, Badener Marsch am Kanal, Bierdener Marsch)

- 10 Min. lockeres Einlaufen
- Lauf-ABC
- 20-40 Min. locker laufen mit 3 Min. Endbeschleunigung bis 85%
- Lockeres Auslaufen

Grundsätzliches zum Lauftraining

- Bitte am Ende jedes Lauftrainings dehnen (jede Dehnung mind. 20 Sek. Halten und Oberschenkel nicht vergessen – Hacken auf die Parkbank und durchgedrücktes Bein und Zehenspitzen nach oben)
- Bitte im Lauftraining immer wieder neue Reize setzen (mal anhalten 10-20 Liegestütz, Übungen mit der Parkbank – schaut mal bei YouTube)
- Bitte den Körper einmal in der Woche maximal belasten = Sprint – bitte aber nicht auf Asphalt! Geht gut als Bergauflauf!
- Wer gerne läuft, kann auch mal 10 – 12 km in moderatem Tempo laufen (= Überlaufen = Steigerung Grundlagenausdauer)

Dehnen

- 45 – 60 Minuten ausgiebiges Dehnen

HIT – Tabata⁴

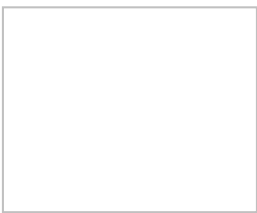
- 45 Min. HIT (hi intensity training = Hochfrequentes Training) Tabata
- Stationen: Seilspringen, Liegestütz, Push-Ups, Seitenstütz, Lauf-ABC auf der Stelle, Einbeinstand auf dem Wackelbrett, Kräftigungsübungen mit dem Theraband

Radfahren⁵

- Gerne mal 20 -30 km Radfahren (Weserradweg am Deich nach Verden) mal schneller / mal langsamer nach Belieben

Fragen? Tipps? Sprecht mich gerne an!

Mit sportlichen Grüßen



Heiko Bergmann

Trainer Leichtathletik

heikobergmann@yahoo.de

Tel. 0177-5611490

1 Wer also immer die gleiche Strecke im gleichen Tempo läuft, kann sich nicht verbessern.

2 Rekom = Kompensationstraining zur Förderung der Regeneration

3 Ich empfehle grundsätzlich den Einsatz einer GPS-Laufuhr (Garmin, Polar) möglichst mit

Abnahme der Herzfrequenz via Brustgurt (nicht Handgelenk – zu ungenau). Mit individuellen Pulswerten lässt sich effektiver Trainieren.

[4](#) Materialien: Tabata-Timer fürs Handy, Wackelbrett, Theraband, Springseil, Backroll, Gymnastik/Yogamatte

[5](#) Radfahren ist ein sehr gutes Rekom (wie Schwimmen auch)



www.comav.de - Vereinszeitung war gestern

<http://www.tsv-achim.de>