

Eine Handreichung für die guten Vorsätze

Neue Serie: Zwölf Wochen lang gibt es Trainingspläne, Übungen und Tipps

FULDA

Mehr Sport machen, gesünder Leben – so oder ähnlich haben wohl auch fürs neue Jahr wieder viele ihre guten Vorsätze gefasst. Oft werden sie nicht in die Tat umgesetzt. Mit unserer neuen Serie Wintermeister wollen wir das ändern und geben Ihnen zwölf Wochen lang Trainingspläne, Übungen und Tipps an die Hand, damit Sie fit ins Jahr 2011 starten.

Von unserem Redaktionsmitglied **THOMAS BERTZ**

„Im Winter werden die Meister gemacht“, sagt Sascha Wingenfeld – und schon war der Name da für die neue Fitness-Serie, die in den kommenden zwölf Wochen jeden Samstag erscheint.

„Zwölf Wochen sind ein angemessener Zeitraum, um eine deutliche und dauerhafte Leistungssteigerung hinzubekommen“, sagt der diplomierte Sozial-/Gesundheitspädagoge, der als Coach weit über die Region hinaus einen gu-

WINTERMEISTER

ten Ruf hat. „Um im Sommer gute Leistungen zu bringen, braucht man eine Basis“, sagt der 34-Jährige, der das Training mit dem Hausbau vergleicht. „Jede Leistung ist nur so gut wie das Fundament.“

Mit unserer neuen Serie wollen wir nicht nur Anfänger, und auch nicht nur ambitionierte Sportler ansprechen, sondern beide Gruppen. Deshalb gibt es auf dem unteren Teil dieser Seite (und auch in den folgenden Wochen) jeweils zwei unterschiedliche Trainingspläne für die kommenden sieben Tage. Die Trainingspläne sind darauf abgestimmt, wie viel Zeit Sie je-



Gegen die Belastung des alltäglichen Sitzens

Die erste Übung unserer Serie kräftigt die Oberschenkel-Rückseite, das Gesäß und den unteren Rücken, gleichzeitig sorgt sie für mehr Beweglichkeit im Hüftbeuger. Laut Sascha Wingenfeld eine optimale Übung, um der Verkürzung der Hüftbeugermuskulatur entgegen zu wirken – und damit der Belastung durch das alltägliche Sitzen. Unser Bild zeigt die Endposition der Übung. Zum Start hängt die Hüfte durch, dann drückt sich der Sportler einbeinig hoch. Damit keine Missverständnisse aufkommen:

Diese Übung wird allein durchgeführt; Sascha Wingenfeld gibt hier nur Hilfestellung, damit das Bein möglichst im rechten Winkel ist. Optimalerweise wäre der Hintern etwas weiter oben. Mit den Händen darf mehr Druck auf Knie gegeben werden, das seinerseits zurückdrängt. Wie künftig bei allen Übungen: Es werden je zwei Sätze mit 10 Wiederholungen (pro Seite) absolviert; Fortgeschrittene machen mehr Wiederholungen. / tb, Foto: Charlie Rolff

weils pro Woche investieren wollen beziehungsweise können. In dieser Gruppe bleiben Sie dann die weiteren zwölf Wochen. Der leichtere Trainingsplan richtet sich an Anfänger mit sportlichem Ehrgeiz, das heißt, dass sie nicht übergewichtig oder krank sind. Ziel ist es einen 10-Kilometer-Lauf zu schaffen. Der ambitioniertere Plan richtet sich an Sportler, die bereits gut trainiert haben. Ziel ist hier eine Verbesserung der

Bestzeit über die zehn Kilometer. Doch nicht nur das Training mit dem Plan, an dem selbstverständlich kein Weg vorbeiführt, ist Teil der Serie. Woche für Woche gibt es eine Übung, die bestimmte Muskelgruppen kräftigt und die Beweglichkeit wie Körperkoordination steigert. Dazu hat sich Sascha Wingenfeld mit Thomas Bertz ins Fotostudio begeben, wo der Sportredakteur die Übungen nicht im-

mer fehlerfrei absolvierte. Wingenfeld selbst hätte die Übungen schneller und besser hinbekommen als der Laie, doch diese Fotos sollen zeigen, dass auch nicht vollkommene durchtrainierte Sportler die Übungen absolvieren können. Die nicht immer optimalen Ausführungen bitten wir zu entschuldigen; auf die Fehler wird dann aber Woche für Woche hingewiesen. Dritter Bestandteil der Serie ist ein mal kleiner, mal größerer

theoretischer Block, in dem verschiedene Bereiche rund ums Training angegangen werden. Da dreht es sich ebenso um Ernährung und Trinken wie um Saunieren und Dehnen. Auch die Bekleidung sowie der Kauf von Laufschuhen werden thematisiert. Sie haben auch Fragen oder Themen, die Ihrer Meinung nach in der Serie geklärt werden müssten? Dann schreiben Sie uns eine Mail und wir ver-

UNSER EXPERTE

Sascha Wingenfeld

Eigentlich ist jedes Wort über den Mann, der unsere Fitness-Serie mitgestaltet, zu viel: Der 34-Jährige ist in der Region sowohl als Sportler als auch als Trainer bekannt wie der berühmte bunte Hund.

Der gebürtige Dirloser ist Diplom-Sozial-/Gesundheitspädagoge und arbeitet seit neun Jahren selbstständig als Coach. Sportlerbetreuung (Trainingsplanung, Leistungsdiagnostik und Athletiktraining), betriebliches Gesundheitsmanagement und Personal Training sind seine Arbeitsfelder. Referenzen seiner Tätigkeiten sind Volkswagen, Post, Telekom, Pappert, Edag, Zufall und viele weitere Firmen. Wingenfeld trainiert die Hahner-Zwillinge, Kanut Lars Walter und die LG Fulda.

Als Sportler feierte der Profi Erfolge als Cross-Europameister, Vize-Weltmeister im Wintertriathlon und Gesamtdritter im Xterra-Europacup. Wingenfeld startete 15 Jahre lang in der Triathlon-Bundesliga und wurde mehrfach Deutscher Mannschaftsmeister. / tb

WEB provitacoaching.de

MAIL sport@fuldaerzeitung.de

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER, ZIEL: 10 km | WOCHE 1

| | LAUFEN | ATHLETIK / KRAFT | BEMERKUNGEN |
|-----------|--|---|--|
| MO | | Kräftigungstraining und Dehnen [20-30 min] | Trainingstag Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis |
| DI | 3 x 10 min lockeres Jogging mit jeweils 1,5 min Gehpause | | Ausdauerstag Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit |
| MI | | Kräftigungstraining [20-30 min] Kräftigungstraining + Dehnen [20-30 min] | Trainingstag Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis |
| DO | RUHETAG Kein Training, nur Erholung | | |
| FR | lockeres Jogging [2 x 12 min mit jeweils 1,5 min Gehpause] anschl. 5 x STL (Steigerungslauf) | anschließend Dehnen | Ausdauerstag Entwicklung der Temporariationsfähigkeit |
| SA | 3 x 12 min lockeres Jogging mit jeweils 1,5 min Gehpause | anschließend Dehnen | Ausdauerstag Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit |
| SO | RUHETAG Kein Training, nur Erholung | | |

* STL = Steigerungsläufe über ca. 80 - 100 m; Pausen entsprechen der gelaufene Strecke (zum Unterbrechen der Tempomonotonie)

TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE, BESTZEIT: 10 km | WOCHE 1

| | LAUFEN | ATHLETIK / KRAFT | BEMERKUNGEN |
|-----------|---|---|---|
| MO | | Kräftigungstraining und Dehnen [20-30 min] | Trainingstag Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis |
| DI | 50 min Dauerlauf incl. 8 x 1 min mit erhöhtem Tempo und jeweils 2 min Traben zum auslockern. Je ca 15 min ein/- bzw. auslaufen | | Ausdauerstag Entwicklung der aeroben / anaeroben Ausdauerfähigkeit |
| MI | | Kräftigungstraining [20-30 min] Kräftigungstraining + Dehnen [20-30 min] | Trainingstag Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis |
| DO | RUHETAG Kein Training, nur Erholung | | |
| FR | 60 min Dauerlauf, nach 15 min Warm up. 30 min (5 min mit niedriger Schrittfrequenz + 2 min mit hoher Schrittfrequenz im Wechsel) + 15 min cool down | anschließend Dehnen | Ausdauerstag Entwicklung der Temporariationsfähigkeit |
| SA | 60 min ruhiger Ausdauerlauf + 5 x STL* zum Nachbereiten | anschließend Dehnen | Ausdauerstag Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit |
| SO | RUHETAG Kein Training, nur Erholung | | |

* STL = Steigerungsläufe über ca. 80 - 100 m; Pausen entsprechen der gelaufene Strecke (zum Unterbrechen der Tempomonotonie)