

Keine Torschlusspanik vor dem Wettkampf

Zum Abschluss erklärt unser Fitness-Experte wie die letzte Vorbereitung aussieht

FULDA

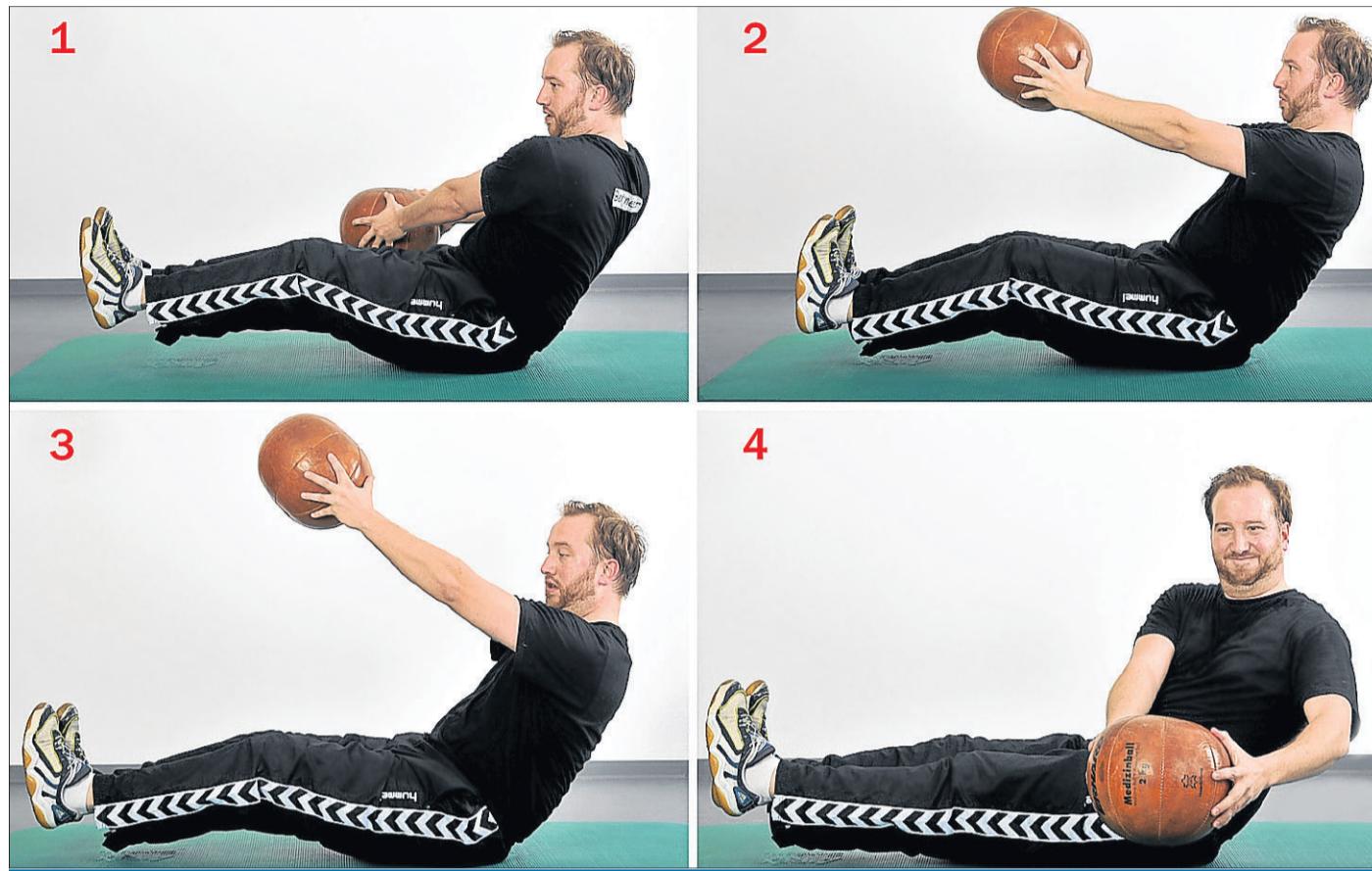
Zwölf Wochen lang hat Sascha Wingenfeld die Region fit gemacht. Er hat mit Sportredakteur Thomas Bertz diverse Übungen vorgestellt und Trainingspläne ausgearbeitet. „Im Winter werden die Meister gemacht“, sagte er zum Start der Serie.

WINTER-MEISTER

Das Ende der Fitness-Serie bedeutet hoffentlich nicht das Ende der Bemühungen. Denn jetzt gilt es, die Erfolge aus dem Training im Wettkampf umzusetzen. Die ersten Laufevents stehen an. Zum Abschluss geht es um die perfekte Vorbereitung.

Von
SASCHA WINGENFELD

Die letzten Tage vor Ihrem Wettkampf stehen im Zeichen der Erholung. Sie haben



Sascha Wingenfeld

Zum Abschluss noch einmal der Medizinball

Die Fußball-Bundesliga kann nicht irren: Felix Magath ist beliebt. Und eines seiner liebsten Geräte ist der Medizinball. Zum Abschluss haben wir noch einmal das braune Sportgerät aus dem Schrank geholt. Wer keinen daheim hat, kann natürlich Wasserflaschen, Kissen oder Bierfässchen nehmen... Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Trainiert werden die schrägen Bauchmuskeln. Die Beine

sind angehoben, die Arme gestreckt, der Rücken soll wie immer gerade und der Kopf die Verlängerung sein (was er auf den wenigsten Bildern ist). In verschiedenen Stationen wird der Gewichtsball von rechts unten über die Mitte – hoch halten – nach links gebracht. Auch beim letzten Mal gilt: Zwei Sätze à 15 Wiederholungen. / tb, Fotos (5): Charlie Rolff

die letzten Wochen systematisch und gut trainiert. Nun können Sie durch zusätzliche Trainingseinheiten und „Torschlusspanik“ keine weitere Leistung gewinnen. Ab jetzt zählt das Motto: „Weniger ist mehr“. Damit Sie ihre erwünschte Leistung zum besagten Zeitpunkt abrufen können, noch ein paar kleine Tipps für die direkte Vorberei-

tungsphase in den letzten Tagen.

1. In der Ruhe liegt die Kraft! Was Sie sich bis eine Woche vor Ihrem Wettkampf noch nicht an Leistungsfähigkeit antrainiert haben, schaffen Sie in den letzten Tagen vor dem Rennen auch nicht mehr. Verschaffen Sie sich genug Ruhe- und Regenerationsphasen, um Ihrem Körper

die wichtige Energie und Leistungsbereitschaft für dieses bevorstehende Ereignis zu beschaffen.

2. Testen Sie Ihre Form! Testen Sie drei bis vier Tage vor dem Wettkampf nochmals in kleinen Intervallen (1x circa 2 bis 3 Minuten) Ihre Form, um den Körper an die bevorstehende Belastung zu gewöhnen. Ruhen Sie sich jedoch danach wieder gut aus.

3. Pflegen Sie Muskeln! Dehnen Sie regelmäßig Ihre benötigte Muskulatur, um sie leistungsfähig zu halten. Nur so können Sie Verletzungen und dem gefürchteten Muskelkater vorbeugen.

4. Trinken und essen Sie gut! Achten Sie in den letzten Tagen auf genug Flüssigkeit.

Versuchen Sie sich insbesondere am Wettkampfmorgen, vermehrt durch leichte und kohlenhydratreiche Kost zu ernähren. So fühlen Sie sich am Start nicht ganz so schwerfällig und haben für Ihren Lauf die optimalen Energiereserven getankt. Achten Sie darauf, dass Ihre letzte größere Mahlzeit mindestens zwei Stunden zurückliegt.

5. Wärmen Sie sich auf! Laufen Sie sich in sehr lockerer Intensität ein (ca. 10 Minuten) und absolvieren Sie vor dem Start einige kleinere Gymnastik- und Dehnübungen. So bringen Sie sich und Ihren Körper auf Touren und beugen Verletzungen vor.

6. Haben Sie Spaß! Freuen Sie sich über die Bewegung und stellen Sie Ihren Leistungsgedanken etwas in den Hintergrund. So werden Sie mit viel Freude das Ziel erreichen.

Sie sind nun optimal vorbereitet, trauen Sie sich und Ihrem Körper die Anstrengung zu. Ich wünsche allen einen guten und erfolgreichen Wettkampf, viel Spaß an der Bewegung und gute Erholung!

SERVICE

Die Reaktionen auf unsere Fitness-Serie waren positiv. Viele Leser hatten den Wunsch, noch einmal alle Übungen und Trainingspläne gebündelt nachlesen zu können.

Dem Bedarf kommen wir gerne nach. Auf unserem Internet-Portal stehen Ihnen alle zwölf Zeitungsseiten zum Download bereit.

Und Sie finden dort alle Texte zum Equipment, zur Sauna, zum Trinken, zur Verbesserung der Schnelligkeit. / tb

WEB fuldaerzeitung.de

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER, ZIEL: 10 km WOCHE 12 TOP FIT AN DEN START		
LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	
DI	10 min warm up 3 x 3 min schnell, mit je 5 min TP 10 min cool down	anschließend Dehnen
MI	30 min lockerer Dauerlauf + 3 x STL zum Nachbereiten	Aktive Nachbereitung & Regeneration
DO		20-30 min Kräftigungstraining 20-30 min Kräftigungstraining und Dehnen
FR	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	
SA	20 min im sehr lockeren Tempo incl. 2 x 1 min im angestrebten 10 km-Wettkampftempo!	anschließend Dehnen
SO	WETTKAMPF über 10 km	Wettkampfvorbereitung Tapering

TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE, BESTZEIT: 10 km WOCHE 12 TOP FIT AN DEN START		
LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	
DI	50 min Dauerlauf incl. Inter- valle, nach 15 min Warm up; 3 x 30 sec mit ca 90 % mit 90 sec Trabpause (TP) 3 x 1 min mit 3 min TP – 3 x 30 sec mit 90 % mit 90 sec TP + 15 min cool down	Ausdauertag Entwicklung der Wettkampf-Ausdauerfähigkeit
MI	40 min lockerer Dauerlauf + 3 x STL zum Nachbereiten	Aktive Nachbereitung & Regeneration
DO		20-30 min Kräftigungstraining 20-30 min Kräftigungstraining und Dehnen
FR	RUHETAG Kein Training, nur Erholung	
SA	20-30 min im sehr lockeren Tempo incl. 2-3 x 1 min im angestrebten 10 km-Wettkampftempo!	anschließend Dehnen
SO	WETTKAMPF über 10 km	Wettkampfvorbereitung Tapering