

1



2



Und noch einmal geht es um Körperstatik und Koordination

Auch bei der fünften Übung geht es um die Körperstatik und die Koordination – ähnlich wie in der Vorwoche beim Liegestütz. Auf Bild 1 ist die Ausgangsstellung zu sehen; anders/richtiger als unser Sportredakteur sollte der Kopf (wie so oft) die Verlängerung der Wirbelsäule sein. Er sollte also eine gerade Linie bilden. Im Verlauf der Übung wird der Petziball dann herangezogen, der Rücken rund gemacht (Bild 2). Zum Abschluss

wird der Ball dann wieder in die Ausgangsposition zurückgeschoben. Beim zweiten Teil der Übung ist darauf zu achten, dass die Hüfte nicht durchhängt. Wie immer werden zwei Sätze mit 10 Wiederholungen absolviert; Fortgeschrittenen machen mehr Wiederholungen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Fortgeschrittenen zudem an Bild 1 etwas ändern: Sie gehen hier in den Liegestütz. / tb, Fotos: Charlie Rolff

Pausen sind ebenso wichtig wie das Training

Ruhetage müssen eingeplant werden / Tipps zum Umgang mit dem „inneren Schweinehund“

FULDA

In einem systematisch aufgebauten Training sollte jede vierte Woche mit sichtbar reduzierten Trainingsumfängen absolviert werden, sagt unser Experte Sascha Wingenfeld. In dieser Woche informiert er rund ums Thema Ruhetag, Regeneration und „innerer Schweinehund“.

Die Ruhetage seien enorm wichtig, um nicht zu überlasten und um dem Körper die

Ruhe zu geben, sich auf einen neuen Leistungsstandard zu bringen, versichert der Diplom-Sozial-/Gesundheitspädagoge.

Müssen sportfreie Tage sein? Wozu benötige ich „Ruhetage“?

„Ihr Körper sollte die Trainingsbelastung verarbeiten können“, sagt Wingenfeld. Dafür brauche er Zeit und die nötige Ruhe. „In diesem so wichtigen Regenerationszeitraum reagiert Ihr Körper auf den gesetzten Trainingsreiz und steigert seine Leistungsfähigkeit.“ In welchem Umfang der Körper Zeit zur Anpassung

benötigt, ist von der Intensität und der Höhe des Trainingsumfangs abhängig. Die Länge der Wiederherstellungsphase nach der sportlichen Belastung ist auch in

WINTER-MEISTER

hohem Maße von individuellen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Erfahrung, begleitender Stress durch Beruf, Privatleben und vielem mehr abhängig.

Grundsätzlich sollte nach einem Tag mit hoher oder in-

tensiver Belastung immer ein Tag zur Wiederherstellung folgen. Wingenfeld: „Bei zu wenig Regeneration reagiert Ihr Körper mit Leistungsabfall und wird verletzungs- und krankheitsanfälliger.“

Wie bekämpfe ich meinen „inneren Schweinehund“?

Sollte sich eine allgemeine Unlust zum Trainieren im Körper ausbreiten, so ist vorab zu klären, ob es sich wirklich nur um den „faulen inneren Schweinehund“ handelt oder ob der Körper nicht wirklich Ruhe benötigt.

In den meisten Fällen habe sich folgende Regel bewährt:

„Egal wie schlapp und entkräftet Sie sich fühlen, beginnen Sie Ihr Training. Achten Sie jedoch in den ersten zehn Minuten bewusst auf eine sehr niedrige Belastungintensität und beobachten Sie Ihren Körper genau!“

Wie kann ich Körpersignale und „inneren Schweinehund“ unterscheiden?

Wingenfeld: „Sollten Sie sich nach dieser ersten Erwärmungsphase weiterhin müde fühlen, beenden Sie das Training. Ihr Körper benötigt wirklich Ruhe! Sollten Sie sich zunehmend besser fühlen, so legen Sie los!“

AUFRUF

Einige Themengebiete haben wir in den ersten fünf Folgen unserer Wintermeister-Serie schon beackert. Aber haben Sie Fragen oder Themen, die Ihrer Meinung nach in der Serie geklärt werden müssten? Dann schreiben Sie uns eine E-Mail mit dem Stichwort und wir versuchen, mit Sascha Wingenfeld Antworten zu finden.

MAIL sport@fuldaerzeitung.de

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER, ZIEL: 10 km | WOCHE 5

TRAININGSPLAN FÜR ANFÄNGER, ZIEL: 10 km WOCHE 5		
LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO	Kräftigungstraining [20 -30 min] Kräftigungstraining + Dehnen [20 -30 min]	Trainingstag Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DI	30 min Dauerlauf anschl. 5 x 100 m mit 80 %, Pause = zurück gehehn	Ausdauertag Entwicklung der aeroben - anearoben Ausdauerfähigkeit
MI	Kräftigungstraining [20 -30 min] Kräftigungstraining + Dehnen [20 -30 min]	Trainingstag Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DO	RUHETAG <i>Kein Training, nur Erholung</i>	
FR	40 min Dauerlauf incl. Fahrtspiel; 10 min Warm up + 20 min „Fahrtspiel“ (d.h wechselndes Tempo) 10 min cool down	anschließend Dehnen
SA	45 min Dauerlauf mit konstantem Tempo	anschließend Dehnen
SO	RUHETAG <i>Kein Training, nur Erholung</i>	

proVita Coaching
Konzepte für Sport und Gesundheit

TRAININGSPLAN FORTGESCHRITTENE, BESTZEIT: 10 km | WOCHE 5

LAUFEN	ATHLETIK / KRAFT	BEMERKUNGEN
MO	20 -30 min Kräftigungstraining 20 -30 min Kräftigungstraining + Dehnen	Trainingstag Regeneration, Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DI	50 min sehr lockerer Dauerlauf + 6 x 100 m mit ca 85 % Pause = locker zurück traben	Trainingstag Entwicklung der aeroben Ausdauerfähigkeit unter Erhaltung der Schnelligkeit
MI	20 -30 min Kräftigungstraining 20 -30 min Kräftigungstraining + Dehnen	Trainingstag Regeneration, Entwicklung der allgemeinen Athletischen Basis
DO	RUHETAG <i>Kein Training, nur Erholung</i>	
FR	60 min inkl. Inveralle nach 15 min Warm up 8 x 2 min mit ca 80 % mit je 2 min Trabpause + 15 min cool down	anschließend Dehnen
SA	60 min ruhiger Ausdauerlauf + 5 x STL zum Nachbereiten	anschließend Dehnen
SO	60 min Dauerlauf mit Bergläufe, nach 15 min Warm up; 6 x 200 m Bergläufe; speziell auf langen und kraftvollen Schritt achten! Pause = locker zurück traben + 15 min cool down	Ausdauertag Entwicklung der anaeroben Kraftausdauerfähigkeit

proVita Coaching
Konzepte für Sport und Gesundheit