



Grafik 5

Problemen und Überlastungen. Dies ist übrigens ein häufiges Problem, zumeist wird das aktuelle Leistungsvermögen überschätzt. Tatsächlich laufen viele unerfahrene Läufer im Regelfall viel zu schnell, etwa nach dem Motto: „Je kaputter ich bin, desto höher der Trainingseffekt.“ Stichproben bei Freizeitläufern zeigten, dass sich viele im übersäuerten (im sogenannten anaeroben Bereich) belasten.

Auch die **Erholung** ist wichtig. In dieser sogenannten **Regenerationsphase** nach Belastungen verlaufen im Körper vielfältige Wiederherstellungsprozesse. Stoffwechselprodukte, wie z. B. das Laktat, müssen abtransportiert werden. Verbrauchte Stoffe, wie z. B. die körpereigenen Kohlenhydratreserven in Form von Glycogen, müssen neu synthetisiert werden. Und beschädigte Muskelzellen, denn nichts anderes ist die Ursache des Muskelkaters, müssen repariert werden. Allerdings verlaufen diese Prozesse unterschiedlich schnell. Wasser und Elektrolyte werden innerhalb von sechs Stunden nach Belastungen ausgeglichen, die

Trainingsbereiche

anaerober Bereich: intensives Training unter „Sauerstoffschuld“, wird bevorzugt beim Fahrtspiel und Intervalltraining angewendet, Training von Mobilisationsfähigkeit, Tempohärte
(nur für gesunde Personen geeignet!!!)

aerob-anaerober Übergangsbereich: (Entwicklungsbereich), Mischstoffwechsel - Kohlenhydrate und Fette werden zur Energiegewinnung genutzt, Verbesserung der Grundlagenausdauer, oftmals identisch mit Marathon- und Halbmarathontempo

aerober Bereich: (Grundlagen-Training), Fundament der Leistungsentwicklung, Fettstoffwechseltraining, wichtiger Bereich für den Ausdauersport, sollte mind. 2/3 des gesamten Trainingsumfanges betragen

04/01

condition