

Grundlagentraining im Herbst und Winter

Viele Läufer haben den sportlichen Jahreshöhepunkt bereits hinter sich gebracht und sich von den Strapazen eines Marathon, Triathlon oder Halbmarathon erholt. Dabei bedenken jetzt nur sehr wenige, dass die Saison 2012 bereits im November / Dezember 2011 beginnt. Das Hauptziel in dieser Phase, auch Vorbereitungsphase 1 genannt ist, eine grundlegende Verbesserung der Belastungsverträglichkeit des Körpers für die hohen Belastungsumfänge und -intensitäten im späteren Formaufbau. Dies betrifft sowohl die Ausdauer als auch die Kraft. In dieser Zeit kommen also vorwiegend GA1-Einheiten zum Einsatz, um das aerobe Grundlagenausdauerlevel kontinuierlich zu steigern. Dabei eignen sich vor allem lange langsame Läufe in der Dauerform. Dies ist die wichtigste Energiezone zur Leistungsverbesserung.



Es wird hauptsächlich der aerobe Stoffwechsel trainiert und der Fettverbrennungsstoffwechsel ökonomisiert. Da Fette nur im Sauerstoffüberschuss verbrannt werden können, passt sich der Körper an dieses extensive Training an – er vergrößert seine lipolytische Kapazität (Die Zahl der Fettenzyme steigt an). Je mehr Fettenzyme für die Aufspaltung von Fetten zur Verfügung stehen, desto besser ist die Fettverbrennung insgesamt und desto langsamer werden Glykogen Speicher aufgebraucht. Profis trainieren in diesem Trainingsbereich bis zu 80% ihrer Trainingszeit. Und was gibt es schöneres, als das momentan so gute Herbstwetter mit einem schönen langen Lauf zu genießen?

Aber auch eine Grundlagenlegung, bezüglich der Kraft- und Kraftausdauerfähigkeiten darf nicht fehlen. Und dabei sollte nicht nur an die Laufmuskulatur gedacht werden, sondern auch an die wichtige Rumpfmuskulatur. Die Bein- sowie Rumpfmuskulatur muss stundenlang Vortriebs- und Haltearbeit leisten. Nur eine gut ausgebildete Kraftausdauer ermöglicht einen Laufstil, der möglichst wenig Kraft kostet und trotzdem effizient für Vortrieb sorgt. Und dann lassen wir gerade in der Schlussphase eines Rennens nicht mehr so viel Zeit liegen.



Wenn ihr Ideen für ein einfaches Rumpf- und Laufmuskeltraining sucht seid Ihr hier richtig aufgehoben → <http://www.laufdimension-bodensee.de/training/index.htm>

Ernährung in der Vorbereitungsperiode

Gut und frisch kochen, vollzeitarbeiten und trainieren sind Stichworte, die bei vielen ambitionierten Läufern und Triathleten nicht zusammen passen wollen. Für die meisten kommt das Kochen am Schluss. Wenn möglich, soll es schnell und unkompliziert gehen. Hier geben wir Tipps und Tricks wie es funktionieren kann.

Dabei sollten wir besonderen Wert auf eine einfache und gesunde Küche legen, mit Nahrungsmitteln, die man überall kaufen kann und schnell zuzubereiten sind. Eventuell können auch Nahrungsmittel-Supplemente eine optimale Versorgung unterstützen.

Die Ernährung für Ausdauersportler lässt sich auch in 4 verschiedene Phasen aufteilen: Ernährung für das Grundlagentraining, das Aufbaustraining, die Vorwettkampfphase und die

Wettkampf- und Regenerationsphase. Für jede Phase braucht es eine etwas unterschiedliche Ernährung.

Im ersten Teil behandeln wir die Ernährung in der Vorbereitungsperiode

Dabei sind diese Themen wichtig

- Nährstoffspeicher auffüllen
- Fettabbau
- Muskelmasse erhöhen und behalten

Die Voraussetzung ist eine gute Basisernährung

In dieser Phase sollten wir vor allem auf proteinreiche und mineralstoff-/vitaminreiche Ernährung setzen. Wir sollten jetzt Ei, Fisch, Fleisch, Milchprodukte, Hülsenfrüchte, viel Gemüse, Salate und Früchte zu uns nehmen. Bei den Hauptmahlzeiten sollten wir ausreichend essen und Zwischenmahlzeiten meiden (außer naturbelassenen Nüsse). Auch sollte man auf eine vermehrt Ballaststoffaufnahme achten, denn diese reinigen den Darm. Vollkornprodukte enthalten gute Proteine, Mineralstoffe (wie zum Beispiel Eisen) und beinhalten ausreichend Ballaststoffe. Dabei gilt immer „langsam beginnen“. Zu viel auf einmal könnte unangenehme Blähungen und auch Durchfall verursachen. Die Ballaststoffe sollten wir nicht direkt vor einem Training zu uns nehmen, ansonsten liegen sie uns schwer im Magen und das verhindert wiederum ein effektives Training.



Körperfett reduzieren

Je nach Trainingszeiten brauchen wir vorher – bei längeren Trainingseinheiten auch während dem Training – Kohlenhydrate, damit effektiv trainiert werden kann. Denn ist die Energie mal draußen, sind wir nicht mehr leistungsfähig. Wer noch nicht daran gewöhnt ist, viel zu trainieren, braucht für die gleiche Leistung mehr Kohlenhydrate.

Wir wollen auch Fett loswerden, aber dabei nicht unsere Muskeln verlieren. Und jetzt ist die richtige Zeit dafür. Im Grundlagentraining können wir, unseren Fettstoffwechsel gut trainieren. Dies erreichen wir indem wir bei den Hauptmahlzeiten weniger Kohlenhydrate wie Brot, Pasta, Reis, Kartoffel, Mais zu uns nehmen, dafür jedoch die Zufuhr von Proteinen erhöhen (vegetarisch mit Soja/Tofu, Hülsenfrüchte oder nicht vegetarisch mit Fleisch/Fisch und Milchprodukten). Diese Proteine unterstützen den aktiven Muskelaufbau. Zusätzlich können „Protein-Shakes“ die Proteinaufnahme unterstützen.

Wichtig ist, dass wir unserem Organismus Zeit geben, sich an etwaige Änderungen zu gewöhnen. Ändern wir unsere Ernährung langsam und beobachten die Veränderungen. Dabei sollten wir ausreichend trinken. In erster Linie sollten wir dabei an Wasser zu denken. Auch die Flüssigkeitszufuhr sollte langsam gesteigert werden. Gerade dann, wenn wir jetzt noch zu wenig trinken. –Trinken ist lernbar–

Wir wünschen Euch allzeit schöne Läufe
und senden sportliche Grüße