

Kursinfo 3: Outdoorfitness – Gesundes Laufen ist mehr als Kilometerfressen



Warum haben wir unseren Kurs unter Outdoorfitness ausgeschrieben? Wir haben einen großen Bereich im Verein der heißt: Laufen. Wir haben diesen Kurs bewusst davon etwas abgesetzt. Warum? Viele Läufer und Läuferinnen konzentrieren sich bei ihrem Training ausschließlich aufs Laufen – Ziel: mehr Kilometer sind besser als weniger. Richtig daran ist, dass ein Läufer, eine Läuferin die einen Marathon laufen möchte, Kilometer – also Ausdauer – brauchen.

Die sportliche Leistung wird von vielen Faktoren beeinflusst. Neben psychischen Fähigkeiten (die Willenskraft kommt beim Marathon spätestens nach 30-35 Kilometer zum Einsatz) spielen die physischen Leistungsfaktoren die entscheidende Rolle. Wenn ich kilometerfresse, trainiere ich nur die Ausdauer. Zu den physischen Faktoren gehören: **Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination**.

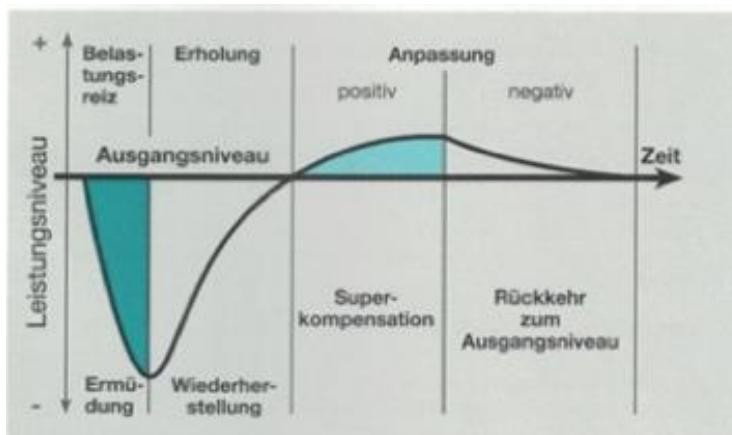


Quelle: Friedmann, K. (2017): Fit sein durch Ausdauer und Kraft, Promos Verlag, S. 5

Wir werden versuchen, diese Teile in unserem Training anzubieten. Am Samstag werden wir überwiegend Kilometer machen, also die Ausdauer trainieren aber auch Kraft, am Dienstag Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination. Am Donnerstag steht die Ausdauer auf dem Programm.

Trainingshäufigkeit und Belastungsdauer – Prinzip der optimalen Relation von Belastung und Erholung

Nach einem Belastungsreiz kommt es zuerst zu einer Ermüdung. Nach einer Wiederherstellung kommt eine Phase der positiven Anpassung. In dieser Phase können neue Reize gesetzt werden, so dass das Ausgangsniveau gesteigert wird.



Zu beachten ist aber, dass je nach Training und Trainingszustand die Regeneration kürzer oder länger dauert.

Quelle: Friedmann, K. (2009): Fit sein durch Ausdauer und Kraft, Promos Verlag, S. 12

Beim Krafrtraining sind das etwa 3 Tage, beim Ausdauertraining ca. 1,5 Tage.

Allgemein gilt für das Training: mit Ausnahme der Kraft und Schnelligkeitseinheiten sollte in einem Bereich trainiert werden, in dem sich der Läufer und die Läuferin sich wohlfühlen. Beim Ausdauertraining sollte ein lockeres Gespräch möglich sein: es gilt Schweigen ist Silber, Reden Gold.

Zu den Trainingsbereichen und die Steuerung des Trainings über Herzfrequenz weiteres in Info 4

Dein Betreuersteam

Hanspeter Mangold

Hans-Peter Fuger

Laura Oberle

Sabine Plangger

Eberhard Schraivogel

Alexander Wenzel