(Lauf)Trainingsprinzipien 2014+

# Trainingsphilosophie

Training = Belastung + Erholung

Fokus auf eine langfristige Entwicklung

Aufbauen und Erhalten

Teste den Fortschritt regelmässig nach objektiven Kriterien

Habe einen Plan und glaube daran!

Individualisiere dein Training für deinen Körper und deinen Kopf

Gib dein Bestes in jeder Einheit, aber versuche nicht, etwas zu erzwingen

Die Arbeit an der Verbindung Mental-Physisch ist ebenso wichtig wie das physische Training selbst

Mache kompliziertes einfach

Ausdauer ist die „spezifische Verlängerung“ einer submaximalen Geschwindigkeit. Arbeite daran, länger die gleiche submaximale Geschwindigkeit zu laufen

Periodisiere das Training in verschiedene Phasen, moderiere die Belastung durch Mikrozyklen

Habe Spass und geniesse den Trainingsprozess

Sei kein Sklave der Technik

Training to train: aerobic/neuromuscular support als Training für die spezifischen Einheiten

Lauftraining ist auch „Hirntraining“

Gute Literatur: „run faster“/ hudson; „Science of running“ / Magness; „Something new in Training“ / Canova; „Running to the top“ / Lydiard; „Daniels’ running formula“ / Daniels; „Running with the buffaloes“ / Lear;

# Prinzipien Trainingsplanung

Grobplanung

Zielwettkämpfe, Plichtenheft, Ist-Soll analyse

Aufteilung in Blöcke mit zielsetzung

Belastungsplanung

Wochenbelastungsprofil, grobe zahlen Gesamtumfang

Verteilung auf Trainingsarten, welche Trainingsarten brauche ich

Rahmenpläne für jede Phase

-ziel: wo stehe ich am ende dieses Blocks

-massnahmen: was brauchts, damit ich dorthin komme

Detailplanung

* Welches Training an welchem Tag, Tag/Tag modulation
* Welche intensiven Einheiten
* Wie progressiere ich die Einheiten