

## **SEI EIN AEROBISCHES TIER**

**Eine neue Saison steht uns bevor und ob Du ein Saisonprofi bist oder ein Wochenende – Sportler ändert nichts daran dass die „kleine Stimme“ im Unterbewusstsein immer lauter wird und Dich daran erinnert wie um Himmelswillen kann ich den zusätzlichen Dreh finden ohne meinen Körper unglaublich zu schädigen.**

Wie viele Jahre hast Du wie ein Verrückter trainiert am Anfang des Jahres, wobei Du Dir selber gesagt hast, dass dieses Dein bis anhin allerbestes Jahr werden wird und dann stellt sich heraus, dass Deine Zeiten die gleichen sind wie letztes Jahr oder sogar noch schlechter?

Ich höre Dich sagen: „wie hart und gut Du trainierst aber darin ist der Spieler. Die Welt ist voll von guten Trainern- und schlechten Läufern.“

Einer der größten Fallen in welche ein Spieler hereinfällt ist dass er innerhalb seines Trainings in den falschen Bereichen des gesamten Trainingsprogramms trainiert. Dies passiert aus dem gesellschaftlichen Aspekt des Sports und die Abneigung jedes Einzelnen alleine zu trainieren. Dazu kommt die Besessenheit „ich darf keine Einheit“ verpassen“ und auch noch ein fordernder Trainer und Du bist am Ende. Es ist mir bewusst, wie oft Du Artikel über die Regelmäßigkeit gelesen hast, und wusstest dass Du keine Zeit hast um Basis, Kraft und Schnelligkeit aufzubauen. Es ist Dir alles viel zu kompliziert! Ich bin hier um Dich zu beruhigen, es muss nicht so sein!

Nehmen wir mal an dass Du den ganzen Winter nur vereinzelt trainiert hast, nur so wie Du konntest. Du möchtest Dich aber unbedingt für den Minolta Ironman und die „Final Four“-die Endrunde vom Halbironman der Minolta Ironman Qualifikation in 6 Wochen. Nun trainierst Du wie ein Verrückter, Intensität im Wechsel mit langen Hochgeschwindigkeits-Einheiten! Schließlich hast Du nur noch 6 Wochen Zeit und Du musst das Beste daraus machen, oder? Höre auf meinen Ratschlag; tue es nicht, so hast Du es sicherlich schon früher getan und es hat nicht geklappt. Was früher nichts Nützte wird auch jetzt nicht helfen! Es gibt ein paar gesunde Trainingsregeln, die Du befolgen solltest, die Dir helfen Deine Einheiten besser zu verkräften anstatt sie nur zu überleben.

Erstens gibt es einige Sachen die in Betracht gezogen werden müssen, zum Beispiel: Stress, Arbeit und Familienleben. Ganz allgemein kann das Leben sehr hektisch sein und wenn dann, zusätzlich, noch ein ehrgeiziges Trainingsprogramm vorhanden ist wächst es Dir über den Kopf. Wenn Du Dich Deinem Trainingsprogramm richtig näherst, ob nun 8 Stunden oder 18 Stunden pro Woche, kannst Du die für Dich jemals erreichte beste Saison erzielen. Einige Regeln musst Du dabei berücksichtigen. Die Erste und wichtigste ist der Prozentsatz!

Der Aerobic-Anteil jedes Programms sollte immer 75% oder etwas mehr sein. So viel empfehle ich aber nur bei der Vorbereitung vor einem Wettkampf. Viele Menschen vernachlässigen dieses und machen es gerade umgekehrt, so graben sie sich ein immer größer werdendes Loch. Aerobic-Training ist die Säule jeden vernünftigen Trainingsprogramms und die Geschwindigkeitsarbeit ist die „Sahne auf den Kuchen“. Alle Schnelligkeit der Welt wird Dir nicht gut tun wenn Du keine Aerobic-Fähigkeit hast.

Die Kehrseite der Medaille ist erstaunlich positiv. Wenn Du fast nur aerobisch trainiert hast und kein Geschwindigkeitstraining geleistet hast kannst Du trotzdem überraschend gut rennen. Nach einigen in den letzten Jahren durchgeführten maximalen Ausdauer-Aerobischen Prüfungen habe ich entdeckt dass Schnelligkeit und der prozentuale Grenzwert gestiegen ist.

Diese Einsicht führt, meiner Ansicht nach, dazu zu glauben dass Du Deinen aerobischen Grenzwert erhöhen kannst, statt diesen zu forcieren durch andauernde Trainingseinheiten. Das bedeutet nicht dass Du diese hohen Trainingseinheiten vernachlässigen solltest. Jede Einheit sollte einen Sinn ergeben und Schnelligkeit gehört auch dazu. Bei den über 2 Stunden andauernden Rennen, ist es wichtig sich daran zu erinnern, dass das Aerobic-Training und die Grundlage die allerwichtigsten Teile des Puzzles ist, und nicht die Geschwindigkeit.

Wenn ich selber so etwas vor mir hätte, würde ich mich auf die Aerobic-Perspektive konzentrieren. Das bringt Dich eher ans Ziel als „rauchende“ tägliche Geschwindigkeitseinheiten. Es gibt Dir auch die Möglichkeit Dich auf Formsachen zu konzentrieren welche eine wichtige Rolle spielen je länger das Rennen dauert. Sich durch eine Sprintdistanz zu schummeln, in schlechter Körperversfassung, ist machbar, aber 4 Stunden lang oder sogar länger im Rennen durchzuhalten ist schwierig bei schlechter Kondition. Du wirfst wichtige Energiefaktoren weg und baust schlechte Gewohnheiten auf. Ich erwähne jetzt ein paar Erwägungen welche im Trainingsplan für das Jahr berücksichtigt werden sollten.

- Auch in der Hochsaison >75% des Trainings sollte Aerobic sein.
- Es ist besser Schwellen aufzubauen als sie runterzusetzen. Damit meine ich auch wenn Du Schnelligkeit aufbaust ist es besser dass Du auf der niedrigen Schwelle (92-95% AS, Schwellenbereich) und nie mehr als 100% der Grenzschwelle überschreitest.
- Mach keine Ramsch- oder vollgepackten Einheiten. Jede Einheit hat einen Zweck. Wenn Du in dem grauen Grenzbereich trainierst, zwischen Aerobic und harter Gangart, trainierst Du wahrscheinlich den Kraftbereich nicht effektiv. Das ist einer der häufigsten Probleme mit denen wir bei Aeromax konfrontiert werden.
- Wenn Du schon Zeitschwierigkeiten hast zum trainieren ist es keine Lösung in der Dir zur Verfügung stehenden Zeit zu versuchen durch Anstrengungen das Meiste herauszuholen.

Angenommen Du hast Dein Training gut geplant dann gäbe es keinen Grund für Dich nicht gut bei einem Rennen abzuschneiden. Menschen durchbrechen jetzt die 9 Stunden Ironmangrenze in so wenig wie 13 Stunden pro Woche. Es ist also machbar!

- Falls Du im 8 Stunden Trainingsnachteil bist ist es am Besten aerobisch zu trainieren und für die Schnelligkeit zu rennen. Die besten Rennen solltest Du für die Spät-Saison planen. Hetze Dich nicht ab, in dem Du Dich zu sehr unter Druck setzt, dann wird alles nur noch schlimmer.
- Arbeite an Deiner Form in allen Sportarten. Es ist erstaunlich, wie viele Verbesserungen statt finden wenn Du kleine Formanpassungen machst. Das trifft vor allem zu bei den Schnelligkeitseinheiten. Wenn Du keine gute Form halten kannst wirst Du immer mit zu viel Anstrengung vorgehen, ganz egal was Dein Herzfrequenzgerät Dir anzeigt.
- Höre auf Deine Körpersprache. Wenn der Körper Dir anzeigt dass Du übertreibst dann ruhe Dich aus. Beachte dass Du Deine aktuelle Körperfiness über Wochen halten kannst mit so wenig wie nur 50% der ansonsten normalen Kilometeranzahl.
- Wenn Du während des Trainings es nicht schaffst Deine Herzfrequenz zu erhöhen, hast Du körperliche Schwierigkeiten und brauchst eine Ruhepause. Ich erwähne dies weil ich Leute gesprochen habe die mir erzählten dass sie in bester Körperkondition sein müssten, da sie ihre Herzfrequenz nicht mehr erhöhen könnten. Das ist für Dich ein Signal zum aufhören. Dies sage ich auch aus Erfahrung!

Das Allerwichtigste ist immer, dass Du Freude hast an dem was Du tust und wir uns Wiedersehen bei dieser schönen Sportart.

Aeromax Coaching Pty Ltd.