

# LSVB Leistungssport-Training für das erste Halbjahr 2009

Nachdem die erste Periode des LSVB-Leistungssporttraining nun bald zu Ende ist, kann eine erste positive Bilanz gezogen werden. Sowohl der durchgängig regelmässige Trainingsbesuch als auch einige persönliche Bestzeiten bei den Wettkämpfen zeigen schon jetzt, dass sich die Einführung eines qualitativen Trainings durchaus gelohnt hat. Das Feedback der einzelnen Läuferinnen und Läufer fiel durchweg sehr positiv aus.

Nach diesem erfolgreichen Start wird das Leistungssporttraining in der neuen Saison, die ja eigentlich ab November beginnt, weiter verfeinert und etwas abwechslungsreicher gestaltet werden. Hierzu zählt auch die gemeinsame Vorbereitung auf einen speziellen Marathon hin, hierzu später mehr.

## Hier nun das weitere Vorgehen:

### November

Im November wird ein spezielles Training für die kürzeren Distanzen angeboten. Dieses Training ist sowohl für den Stadtlauf, als auch für andere Wettkämpfe bis zum Dezember hin optimal. Parallel dazu wird noch für die Marathons im November trainiert. Wir haben also bis zum Stadtlauf 2 Trainingsformen, die aber problemlos nebeneinander ablaufen können.

Wer im November keine Wettkämpfe mehr läuft, sollte bereits die Regenerationsphase einlegen.

### Dezember

Im Dezember findet kein qualitatives Training statt. Regeneration ist im Dezember absolut wichtig, will man im kommenden Frühjahr einen guten Marathon oder Halbmarathon laufen. Wer im November bereits mit der Regeneration begonnen hat, kann im Dezember bereits mit dem Grundaufbau beginnen. Das Training beim LSVB findet im Dezember innerhalb der normalen Gruppen statt.

#### **Regenerationsphase**

Die Regenerationsphase nach den Herbstwettkämpfen ist eine ganz wichtige Sache und sollte daher sehr ernst genommen werden.

- Sie sollte mindestens 4 Wochen dauern.
- Laufen sollte möglichst durch alternative Sportarten ersetzt werden.
- Die Laufumfänge sollten begrenzt sein (max. 60km pro Woche).
- Die Intensität sollte normale lockere Dauerläufe nicht überschreiten.
- 2 x pro Woche sind 3-4 kurze Steigerungen über 50m am Ende eines lockeren Laufes sehr sinnvoll.
- Der lange Lauf am Wochenende sollte nicht länger als 25 km sein (ausser 1x im Monat über 30km).
- Schnelle Einheiten und Wettkämpfe sind absolut kontraproduktiv.
- Das Laufen sollte auch mental nicht im Vordergrund stehen, der Kopf soll sich auch erholen.

#### **Aufbauphase**

Nach den 4 - 6 Wochen der Regeneration sollte man im Dezember mit dem Aufbau beginnen. Hierbei wird das Grundgerüst für die Frühjahrsform gelegt.

- Kraft- und Koordinationstraining sind sehr wichtig (mind. 2 x pro Woche)
- Der Umfang der Läufe steigt wieder allmählich an.
- Die Intensität ist immer noch niedrig, also keine Intervalle oder Tempoläufe!
- Die langen Läufe tasten sich bis zum Jahreswechsel wieder an die 30km heran, einer sollte länger sein.
- Weihnachten bietet sich besonders gut für eine erste „Grundsteinlegung“ an.
- Die Teilnahme an Wettkämpfen kann ich nicht empfehlen, eine gute Leistung kann man eh nicht erbringen.

## Januar

Ab Januar beginnen wir beim LSVB wieder mit dem qualitativen Training. Schritt für Schritt werden wir uns für eine gute Form im April vorbereiten. Hierfür ist geplant, gemeinsam auf einen ganz speziellen Marathon hin zu trainieren. Eine entsprechende Umfrage ergab die Auswahl des Hamburg Marathon am 26. April 2009.

Eine gute Wahl, denn am gleichen Wochenende findet der London Marathon statt, für den sich bereits Andy, Graziella und Reto angemeldet haben. Ebenfalls am gleichen Wochenende: Der Zürich Marathon. Wer also in London oder Zürich startet, kann exakt zeitgleich trainieren.

Wer an einem anderen Marathon oder Halbmarathon teilnimmt, für den ist das LSVB-Training natürlich weiterhin genauso interessant. Hierbei müsste der Trainingsplan vor allem in den letzten Wochen vor dem Marathon etwas angepasst werden. Deshalb bitte ich alle, die einen anderen Hauptwettkampf im Frühjahr 2009 geplant haben, mich für die Trainingsanpassung kurz zu informieren.

Folgende Neuerungen wird es im Trainingsplan ab Januar geben:

- Mehr Abwechslung bei den Trainingseinheiten
- Individuelle Anpassungen auf die einzelnen Sportler/innen (nur auf Wunsch und bei regelmässiger Teilnahme)

### Hamburg Marathon am 26. April 2009

Die Auswahl eines gemeinsamen Marathons für das Frühjahr 2009 fiel auf den Hamburg Marathon. Damit nun sehr bald die Organisation der Reise und Übernachtung beginnen kann, bitte ich alle Interessenten, sich bei mir mit dem beigefügten Formular, oder per E-Mail mit den im Formular angegebenen Daten **bis zum 17. November 2008** zu melden. Für die Reise nach Hamburg kann ich nur wärmstens empfehlen, bis zu 2 Tage nach dem Marathon dranzuhängen, die Stadt ist es auf jeden Fall wert! Ich würde mich freuen, wenn wir zahlreich an diesem einmaligen Erlebnis teilnehmen würden. Ich persönlich bin den Marathon schon gelaufen und kann ihn sehr empfehlen. Es ist eine schnelle Strecke mit sehr vielen Zuschauern, also auf jeden Fall gut für eine Bestzeit.

## Training in der Dunkelheit

Während der dunklen Jahreszeit ist es nicht so ganz einfach, qualitatives Training ausserhalb des Stadions durchzuführen. Die Auswahl der Strecken ist sehr eingeschränkt. Leider wird dies uns vor allem bei der Vorbereitung auf den Frühling treffen. Deshalb ist es besonders wichtig, mit einer guten Beleuchtung zu laufen. Reflektierende Kleidung ist ebenfalls sehr zu empfehlen.

Ich wünsche allen noch erfolgreiche Wettkämpfe in diesem Jahr.

Rainer Hauch  
Verantwortlicher  
Leistungssporttraining

## Gemeinsame Vorbereitung für den Hamburg-Marathon 2009

# Anmeldung

Name

Telefon

E-Mail

### Übernachtung

Anzahl Personen

Anreise im Hotel

Abreise im Hotel

Übernachtung im gemeinsamen Hotel

Selbst organisierte Übernachtung

### Training

Ich möchte am LSVB-Training teilnehmen

Zeitziel für den Marathon

Für die Anmeldung beim Veranstalter und für die Anreise muss jeder selbst Sorge tragen. Ob die Fahrt zu Stande kommt, ist von der Anzahl der Sportler abhängig. Es sollten insgesamt mindestens 5 zusammenkommen. Am 20 November wird der Entschluss stehen und daraufhin kann sich dann jeder anmelden und die Reise buchen. Das Hotel wird von mir organisiert (falls nicht anders gewünscht).