

## Trainingshinweise

Ausgehend von der HF-Laktat-Kurve wurden folgende Trainingshinweise gegeben:

### *Trainingsintensitäten:*

*Regenerationstraining:* HF unter 140.

Dieses Training wird am Tag nach schweren Wettkämpfen und Trainings durchgeführt, wenn man noch nicht vollständig wieder erholt ist.

*Training der Ausdauerleistungsfähigkeit:*

Niveau 1: mäßig= HF 140 bis 150

Niveau 2: mittel= HF 150 bis 160

Niveau 3: intensiv= HF 160 bis 170

Den größten Teil des Trainings ( $\pm$  80 bis 90 %) sollte das Dauertraining ausmachen. Was die Intensität betrifft, sollte das Dauertraining folgendermaßen verteilt werden:

60 Prozent auf Niveau 1

30 Prozent auf Niveau 2

10 Prozent auf Niveau 3

*Training des Stehvermögens:* HF um und über 170.

A) kurz: Dauer 20 bis 180 Sekunden

Erholungszeit ein bis zwei Minuten

Intensität: hoch. Über 92 Prozent und bis 95 Prozent der maximalen HF = HF 168 bis 172

Anzahl: Zu Beginn dreimal, allmählich auf vier- bis fünfmal steigern.

Dieses Training sollte nur in gut erholtem Zustand durchgeführt werden.

B) lang: Dauer fünf bis zehn Minuten

Pause: fünf bis zehn Minuten

Intensität: hoch, 90 bis 92 % HF

max. bis HF 168 bis 172

Anzahl: zu Beginn dreimal, allmählich auf vier- bis fünfmal steigern.

Das Stehvermögenstraining nicht übertreiben! Einmal, höchstens zweimal pro Woche (die Wettkämpfe mitgerechnet) reichen vollständig.

*Sprinttraining:*

Dauer: kurz, 10 bis 20 Sekunden

Pause: lang, zwei bis 5 Minuten

Intensität: hoch: 95 bis 100 %. Die maximale HF wird nicht erreicht, da die Belastungszeit zu kurz ist.

Anzahl: Zu Beginn dreimal, allmählich auf zehnmal steigern.

*Krafttraining:*

Dauer: lang, drei bis fünf Minuten

Pause: lang, fünf bis zehn Minuten

Intensität: gemäßigt intensiv. Von 85 bis 90 Prozent der maximalen HF = HF 160 bis 170

Anzahl: Zu Beginn dreimal, allmählich steigern auf zehnmal.

Dieses Training mit hohen Widerständen ausführen, niedrigere Schrittfrequenz, bergauf fahren oder gegen den Wind, im Sattel sitzen bleiben.

## Ausführliches Beispiel eines Feldtests und Trainingsratschläge für einen Marathonläufer

Sportmedizinische Praxis Deurne  
Peter Janssen, Arzt  
Deltasingel 29  
5751 SL Deurne  
Tel. 049 30-1 68 28

### Laktattest

Datum des Tests:	25.9.1986	Wetterumstände:	trocken
Zeit:	mittags	Temperatur:	16 °C
Ort des Tests:	Deurne-Straße	Luftfeuchtigkeit:	hoch
Testausführung:	3 × 10 Minuten	Windstärke:	ruhig
Tester:	P. J.	Trainer:	unbekannt
Name des Sportlers:	C. B.	Besonderheiten:	keine
Geburtsdatum:	19.9.1959		
Wohnort:	Venray		
Sportart:	Langstreckenläufer: 10 km bis Marathon		

Tab. 43

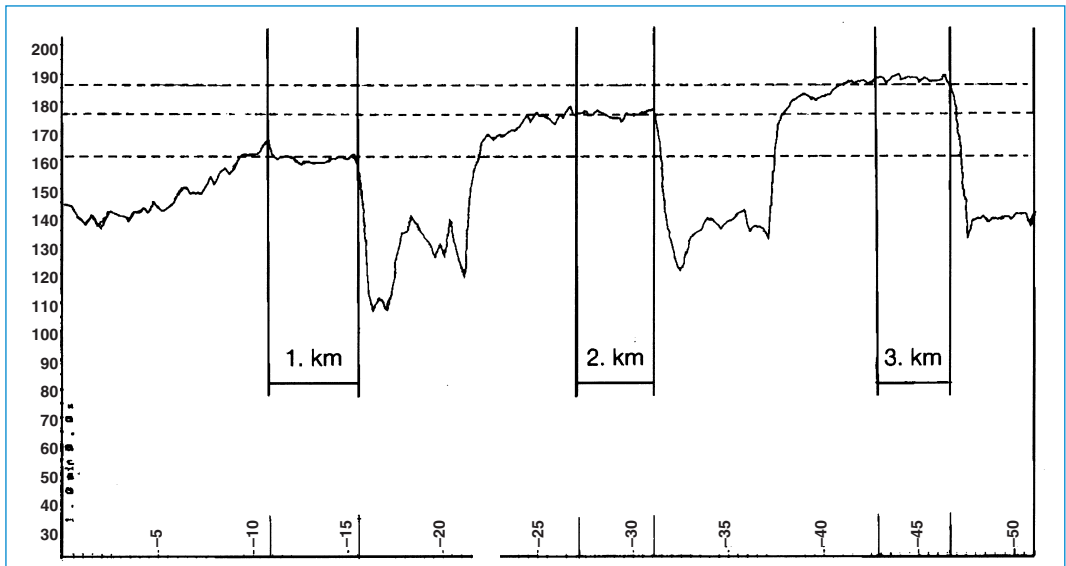


Abb. 111

Herzfrequenz eines Langstreckenläufers während eines Feldtests.