

FCL Medical Corner, Bericht September 2017

Vorbereitung für den Swiss City Marathon

Wie trainieren Sie Ihre Ausdauer möglichst effizient, damit Sie optimal auf den Halb-Marathon oder sogar den Marathon vorbereitet sind? Eine einheitliche Antwort wird dieser Frage nicht gerecht, denn gezieltes und effizientes Training sieht für jeden etwas anders aus. Trotzdem gibt es Grundsätze, die für fast alle Läuferinnen und Läufer Sinn machen.

Ausgewogen trainieren

Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Trainingseinheiten abwechslungsreich gestalten (z.B. nicht immer nur Laufen, sondern auch Velofahren, Schwimmen, Inline-Skaten, Wandern usw.). Wir empfehlen Ihnen, dass Sie sich neben dem Ausdauertraining auch Zeit für das Training der anderen Konditionsfaktoren (v.a. Kraft und Beweglichkeit) sowie der koordinativen Fähigkeiten nehmen. Eine grosse Bedeutung in der Prävention von Rückenschmerzen, aber auch anderen Verletzungen, hat die optimale Rumpfstabilität. Wir empfehlen Ihnen deshalb, ein regelmässiges Rumpfstabilitätstraining in Ihren Trainingsalltag einzubauen.



Abwechslungsreich trainieren

Laufen Sie nicht immer dieselbe Strecke im selben Tempo, denn der Körper gewöhnt sich an diesen Trainingsreiz, die Anpassungen werden immer kleiner und der Fortschritt wird sich in Grenzen halten. Der Körper braucht immer wieder neue Reize. Trainieren Sie abwechslungsreich auch in Bezug auf Intensität und Dauer der Trainings.

Polarisiertes Trainingsmodell

Eine erfolgsversprechende Trainingsausrichtung ist das polarisierte Trainingsmodell. Es stammt ursprünglich aus dem Spitzensport. Trainingsanalysen von Eliteathleten in Ausdauersportarten wie z.B. Marathonlauf, Radfahren, Langlauf oder Rudern zeigten, dass diese ihre Trainingseinheiten grösstenteils im lockeren und energieschonenden Grundlagenbereich und zu einem kleinen Teil im hochintensiven Intervallbereich absolvieren. Dabei wird der mittelharte und extrem energieintensive Übergangsbereich praktisch vernachlässigt, um die Energiereserven für den umfangreichen Trainingsaufwand und die hochintensiven Intervall-Trainings zu schonen. Auch für den Hobbysportler kann es Sinn machen, dieses polarisierte Trainingsmodell auf den eigenen Trainingsaufwand anzupassen und umzusetzen. Mit dem grossen Anteil an Grundlagenausdauertraining wird der aerobe Stoffwechsel (Fett- und Kohlenhydratverbrennung mit Hilfe von Sauerstoff), welcher als Grundlage für die gesamte Ausdauerleistung gilt, ökonomisiert. Mit den einzelnen hochintensiven Intervall-Trainings (vgl. HIT-Training) wird das Herzkreislaufsystem maximal ausgelastet, was zu entsprechenden Anpassungen im Herzkreislaufsystem und folglich zu einer Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme führt.

Beispiel bei 3 Ausdauertrainingseinheiten pro Woche:

- 2 Einheiten im Grundlagenbereich (locker aber lange)
- 1 Einheit Intervalltraining (kurz aber sehr intensiv)

Um diese Trainingszonen individuell zu bestimmen und das Training gezielt auf den persönlichen Trainingszustand auszurichten, empfiehlt es sich, diese mittels eines Ausdauerleistungstests (z.B. Laktatstufentest oder Spiroergometrie) bestimmen zu lassen. Die Sportmedizin St. Anna im Bahnhof unterstützt Sie gerne auf Ihrem «Vorbereitungs-Weg» zum persönlichen Ziel mit individueller Leistungsdiagnostik sowie gezielter, ausgewogener und abwechslungsreicher Trainingsplanung.

Pirmin Bühler

Teamleiter Sportmedizin / Sportwissenschaftler, St. Anna im Bahnhof