



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Allgemeine Vorbereitungsphase

Es geht wieder los! Ausdauersportler beginnen jetzt mit dem Training für die nächste Saison. Sportartspezifische allgemeine Trainingspläne sind in vielen Publikationen zu finden.

Eindeutig vernachlässigt wird von den allermeißten Ausdauersportlern aber das sportartunspecifische Training.

Der Gedanke ist fast immer folgender: Wenn ich meine vier Trainingseinheiten in der Woche mühsam unterbringen kann, bin ich am besten bedient, alle vier Einheiten in meiner Spezialdisziplin zu absolvieren. Vier Einheiten sind ohnehin schon nicht viel, was soll ich da noch weglassen!

Dies gilt für die Allgemeine Vorbereitungsphase jedenfalls nicht! Hier sollte das Training so allgemein und vielseitig wie möglich sein, um die sogenannte Allgemeine Athletik zu verbessern. Die allgemeine Athletik setzt sich zusammen aus:

- Beweglichkeit
- Kraft
- Schnelligkeit
- Ausdauer

Aus diesen Komponenten setzt sich jede Sportart in unterschiedlichen Anteilen zusammen. Hand aufs Herz: Vernachlässigen Sie nicht bestimmte Teile, wenn Sie nur in Ihrer Spezialdisziplin trainieren?!

Also: neue Sachen ausprobieren! Nicht nur laufen oder Mountainbike fahren, gehen Sie mal in eine Aerobic-Stunde, probieren Sie einmal Spinning aus, spielen Sie mal wieder Fußball, schließen Sie sich einem Verein mit vernünftigem Hallentraining (Stretching, Zirkeltraining, Spiel) an.

Sie werden sehen: Dieses Training macht Spaß, bringt Abwechslung und neue Trainingsreize - und verbessert langfristig Ihre Leistungsfähigkeit!