



**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](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Wettkampfplanung

Ausdauersportler planen im Herbst und Winter die neue Saison. Das Salz in der Suppe sind dabei natürlich die Wettkämpfe. Viele Sportler neigen dazu, an möglichst vielen Wettkämpfen starten zu wollen: „Bei diesem Wettkampf starte ich immer - hier war ich letztes Jahr besonders gut / besonders schlecht, da will ich wieder starten - der Wettkampf ist immer so gut organisiert - da kann ich gemeinsam mit anderen Sportlern anreisen - etc.“

Resultat einer Saison mit (zu) vielen Wettkämpfen ist häufig ein nicht zufriedenstellender Saisonverlauf in Bezug auf die Ergebnisse. Dies kann verhindert werden, indem ein paar Grundregeln befolgt werden:

- Entscheiden Sie sich, ob Sie für einen Zeitraum von wenigen Wochen (erfahrungsgemäß maximal 6 Wochen) zu etwa 95 Prozent fit sein wollen oder lieber 1-2 x pro Saison für ca. 1-3 Wochen 100 Prozent Leistung erbringen möchten.  
Die erste Variante wird meist von Sportlern bevorzugt, die kürzere Strecken bevorzugen, die zweite Variante ist sinnvoll bei längeren Strecken (Marathon, Ironman).
- Legen Sie dann die wichtigsten 1-2 Wettkämpfe bzw. die wichtigste Wettkampfphase fest.  
Beispiel: je ein Frühjahrs- und Herbstmarathon bzw. den Monat mit den wichtigsten Wettkämpfen.
- Danach suchen Sie sich Ihre Vorbereitungswettkämpfe aus. Dabei beachten Sie bitte, dass Sie zu diesen Wettkämpfen noch nicht voll leistungsfähig sind.