



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

Saisonplanung

Eine detaillierte Saisonplanung ist für ambitionierte Athleten essentiell, um das Maximum an Leistung zu erzielen. Aber auch Freizeitsportler sollten sich einen groben Überblick verschaffen, um Überlastungen zu vermeiden.

Aus jahrzehntelanger Erfahrung in der Trainingsplanung von Ausdauersportlern wissen wir, daß die großen Leistungsreserven nicht im neuen Nahrungsergänzungsmittel, dem Special-Workout von Topathleten oder dem noch teureren Laufrad liegen, sondern zum einen in diesen elementaren Planungsschritten und zum anderen in der Kenntnis der individuellen Intensitätsbereiche.

Die einzelnen Schritte einer Saisonplanung:

- 1. Rückblick und Analyse**
Was lief in der vergangenen Saison gut, was schlecht?
Wurden die Ziele erreicht?
Was soll in der kommenden Saison geändert werden?
Ambitionierte Athleten analysieren hier auch die Trainingskennziffern wie Umfang und Intensitätsverteilung.
- 2. Festlegung der neuen Ziele**
Hier werden im ersten Schritt die Hauptwettkämpfe festgelegt. Dabei ist ein sinnvoller Abstand zueinander einzuhalten.
Im zweiten Schritt werden eventuelle Trainingslager zeitlich darauf abgestimmt.
- 3. Periodisierung**
Die Saison wird nun in sinnvolle Makrozyklen unterteilt: Allgemeine Vorbereitungsperiode, Spezielle Vorbereitungsperiode, Tapering und Übergangsphase. Je nach zeitlichem Abstand der Hauptwettkämpfe zueinander ist zwischen Einfach- und Doppelperiodisierung zu wählen.
Dann werden die einzelnen Makrozyklen in 3-4wöchige Mesozyklen unterteilt, in denen auf zwei bzw. drei Belastungswochen eine Erholungswoche folgt.
- 4. Vorbereitungswettkämpfe**
Anhand dieser Periodisierung werden sinnvolle und weniger sinnvolle Zeiträume für Vorbereitungswettkämpfe deutlich. Für diese sinnvollen Zeiträume werden Testrennen ausgesucht.
- 5. Detaillierte Trainingsplanung**
Als letzter Schritt erfolgt die detaillierte Trainingsplanung. Hier haben sich Planungen für die kommenden 4 bis 12 Wochen als praktikabel erwiesen.