

The logo for 'intro' features the word in a bold, lowercase, sans-serif font. A small yellow triangle is positioned above the letter 'i'.

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

Schadet Spieltraining dem Lauftraining?

Viele Sportler betreiben neben dem Laufsport auch noch Spielsportarten wie Fußball, Handball oder Tennis. Teilweise werden diese Sportarten seit der Jugend betrieben und aus Abwechslung und alter Kameradschaft beibehalten.

Wenn im Laufsport dann größere Herausforderungen wie ein Halbmarathon oder Marathon angestrebt werden, stellt sich die Frage, ob die andere Sportart beibehalten werden kann oder die Zeit besser für eine weitere Laufeinheit genutzt werden sollte.

Zunächst muss der Mindesttrainingsumfang für die Herausforderung im Laufen abgesichert werden. Dies sind im Marathon 40-50 Wochenkilometer und im Halbmarathon 20-25 Wochenkilometer in der direkten Vorbereitungsphase.

Wenn dieser Mindesttrainingsumfang realisiert werden kann, spricht nichts dagegen, noch 1-2 mal wöchentlich Fußball, Handball oder Tennis zu spielen. In diesen Einheiten werden dann Dinge trainiert, die im normalen Lauftraining häufig vernachlässigt werden, z.B. Schnelligkeit oder intensives Tempotraining. Ambitionierte Läufer müssen allerdings bei der Trainingsplanung gut zwischen systematischem Tempotraining im Laufen selbst und den eher unsystematischen Belastungen in der Spielsportart austarieren.