



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

Vor- und Nachteile von Standard-Trainingsplänen

Viele Sportler nutzen Standard-Trainingspläne aus Magazinen und Büchern. Wir listen die Vor- und Nachteile auf.

Vorteile

- Die Pläne sind preiswert und leicht zu beschaffen.
- Sie bieten dem in der Trainingsplanung unerfahrenen Sportler wie z.B. Einsteiger einen Überblick und helfen, das Training zu strukturieren und elementare Fehler zu vermeiden.

Nachteile

- Die Pläne gehen nicht individuell genug auf den Sportler mit seinen persönlichen sportlichen Stärken und Schwächen oder sein Zeitbudget etc. ein.
Beispiel: Standard-Laufpläne orientieren sich meist am Ziel des Läufers, z.B. "Marathon in 3:30 Stunden". Darauf basierend legen Sie u.a. Trainingstempi und Trainingsumfänge (z.B. Wochenkilometer) fest. Der resultierende Plan kann aber komplett falsch sein: Ein guter Läufer mit einem GA1-Tempo von ca. 5:00 min/km braucht für das Ziel, einen Marathon in 3:30 Stunden zu laufen, in der direkten Vorbereitungsphase lediglich 40-50 Wochenkilometer. Ein weniger talentierter Läufer, dessen GA1-Tempo bei 5:30 min/km liegt, benötigt aber sicher mehr als 70 Wochenkilometer für einen 3:30-Marathon.
Beide haben dasselbe Ziel, müssen aber deutlich unterschiedliche Strategien verfolgen. Der weniger talentierte Läufer würde sich mit dem 5:00er-Tempo überfordern, der gute Läufer mit 5:30 min/km unterfordern, dafür aber unnötig viel laufen.

Individuelle Pläne sind genau auf den Sportler und seine persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und erreichen damit ein Höchstmaß an Trainingseffektivität.