



Vor- und Nachbereitung von Lafeinheiten

Dieser Tipp richtet sich an ambitionierte Läufer, die ihre Leistungsfähigkeit verbessern wollen und Freizeitläufer, die an Ihrer Lauftechnik arbeiten oder neue Geschwindigkeitsbereiche kennen lernen wollen.

Was ist Vor- bzw. Nachbereitung?

- **Vorbereitung:** Tempoeinheiten beim Laufen (GA2, WSA-Training) werden durch kurze Läufe mit submaximaler bis maximaler Geschwindigkeit vorbereitet. Dadurch fällt die Belastung im GA2- oder WSA-Bereich leichter und die maximale Laufgeschwindigkeit wird trainiert.
- **Nachbereitung:** Ausdauerheiten beim Laufen (GA1-Training) werden durch kurze Läufe mit submaximaler bis maximaler Geschwindigkeit nachbereitet. Dadurch wird die motorische Monotonie des langsamen Laufens durchbrochen und die maximale Laufgeschwindigkeit wird trainiert.

Welche Formen der Vor- und Nachbereitung gibt es?

- **Sprints:** Kurze maximale Sprints von bis zu maximal 20 m Länge. Der Sprint wird nicht abgebremst, sondern der Läufer läßt die Geschwindigkeit langsam "austrudeln".
- **Steigerungen:** Aus dem Stand wird mit kontrolliert sauberer Technik über 30-70 m die Geschwindigkeit sukzessive bis zu 90 bis 100 Prozent der maximalen Geschwindigkeit gesteigert, danach langsames "Austrudeln" bis zum Stand.

Durchführung

- **Vorbereitung:** Einlaufen, Stretching, evtl. Lauf-ABC, Vorbereitung: maximal je 3 Sprints und 3 Steigerungen, Tempoprogramm (GA2, WSA), Auslaufen, evtl. leichtes Stretching
- **Nachbereitung:** Ausdauerlauf GA1, Nachbereitung: maximal je 3 Sprints und 3 Steigerungen, danach kein Auslaufen mehr!, evtl. Stretching

Hinweise

- Sprints sind verletzungsanfälliger als Steigerungen.
- Ungeübte beginnen mit 1 Steigerung, dann 2 etc., dann evtl. Sprints.
- Je länger der GA1-Lauf, desto weniger wird aus verletzungsprophylaktischen Gründen nachbereitet. Den langen Lauf bereiten nur "Profis" nach!
- Die Nachbereitung muß nicht nach jedem GA1-Lauf absolviert werden, 1-2 x wöchentlich reicht.