



Serie (IV): Systematische Trainingseinheiten Lauf: Wettkampfspezifische Ausdauer 2 (WSA 2)

In dieser Serie werden die systematischen Trainingseinheiten Lauf und Rad in ihrer Grundstruktur vorgestellt und Variationen werden aufgezeigt.

Das Training der **Wettkampfspezifischen Ausdauer 2 (WSA 2)** findet bei sehr hoher Intensität bzw. sehr hohem, submaximalen Lauftempo statt. Da dieses Training nur über kurze Strecken durchgeführt wird, ist die Kontrolle über den Puls zu träge. Die Kontrolle erfolgt direkt über die Zeit auf der jeweiligen Strecke.

Der WSA 2-Bereich liegt oberhalb der anaeroben Schwelle, so daß durch die starke Lactat-Produktion und die daraus resultierende Übersäuerung der Muskulatur nur kurze Belastungsdauern möglich sind.

Trainingseffekte u.a.:

- Verbesserung der Maximalleistung
- Gewöhnung an höhere Geschwindigkeiten
- Verbesserung der Motorik
- Verbesserung der Schnelligkeitsausdauer
- Verbesserung der Lactattoleranz

Durchführung:

- Einlaufen: 10-30 min GA1
- Stretching (WSA-Training sollte zur Verletzungsprophylaxe mit Stretching vorbereitet werden)
- **Lauf-ABC** : zunächst einige sauber absolvierte Übungen als Techniktraining, danach evtl. einige Übungen frequenzorientiert als Schnelligkeitstraining
- Belastung WSA 2: kurze intensive Serien, z.B.
 - 10 - 20 mal 100 - 200 m mit 200 m Trabpause
 - Treppen / Pyramiden : 2-5 mal 100-200-300-400 m (auch 400-300-200-100 m) oder 1 - 3 mal 100-200-300-400-300-200-100 m mit je 200 m Trabpause
- Auslaufen: GA1 10 min oder länger

Für wen?

- Fitness-Sportler: nicht notwendig, aber mit niedrigen Wiederholungszahlen und langen Pausen eine sinnvolle Variante zur Verbesserung der Lauftechnik, der Motorik und der maximalen Leistungsfähigkeit
- ambitionierte Sportler: notwendig zur Leistungsentwicklung. Gerade im Ausdauerbereich (10 km, Marathon) liegt bei vielen Läufern eine motorische Limitierung vor, d.h. diese Sportler wären vom z.B. Herz-/Kreislaufsystem her noch zu besseren Laufleistungen fähig, aber sie können die dafür notwendige Schrittfrequenz nicht erbringen - hier ist dieses Training unabdingbare Notwendigkeit!

Variationen / Sonstiges:

- **Die anaerobe Schwelle**
- **Sprünge als Kraft- und Schnelligkeitstraining**

