



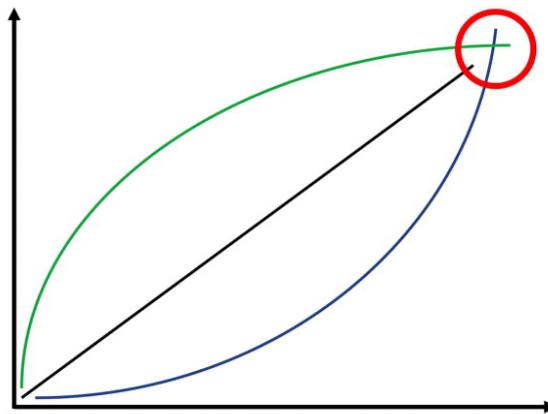
weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Laufumfang, Leistungszuwachs und Verletzungsgefahr

Im Ausdauersport ist steigender Trainingsumfang ein wichtiger Faktor für eine Leistungsentwicklung. Wie verhält es sich mit der Verletzungsgefahr?

Nehmen wir einen ambitionierten Freizeitläufer, der seine Zeit über 10 km verbessern möchte. Der Einfachheit halber nehmen wir weiter an, er hat täglich Zeit für eine Stunde Training und er absolviert nur Training im Grundlagenbereich und kein Intervalltraining.

Die Steigerung von einem auf zwei und auch drei Trainingsläufe je Woche wird eine Leistungssteigerung mit sich bringen. Die Verletzungsgefahr wird gering sein. Was passiert bei weiterer Steigerung der Anzahl der Trainingsläufe?



Wird der Trainingsumfang bzw. die Anzahl der Trainingsläufe weiter gesteigert (schwarze Gerade), so fällt der zusätzliche Trainingseffekt (grüne Kurve) mit jedem weiteren Lauf geringer aus. Dagegen steigt die Verletzungsgefahr (blaue Kurve) immer weiter und auch immer steiler an! Irgendwann bringt eine Umfangssteigerung im Laufen kaum noch Leistungszuwachs, aber eine sehr hohe Verletzungsgefahr mit sich (roter Kreis).

Daher wird im Laufen (und auch in anderen Ausdauersportarten) ab einem gewissen Trainingsumfang das Athletiktraining so wichtig: es verringert die Verletzungsgefahr und bringt auch direkt eine Leistungssteigerung. Konkret: Wenn unser Freizeitläufer drei Läufe die Woche absolviert, wird anstelle eines vierten Laufs ein gutes Athletiktraining mehr Leistungszuwachs bringen und die Verletzungsgefahr deutlich minimieren.

Dieses Athletiktraining ist deshalb in unseren Laufprojekten „Von 0 auf 42: Besser laufen“ und „Schneller laufen: von 5 bis 42!“ integraler Bestandteil.