

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

Mindesttrainingsumfang für Ausdauerwettkämpfe

Wieviel muss ich trainieren, um an einem Marathon oder Ironman teilnehmen zu können?

Als Faustregel gilt: Die Distanz, die an einem Stück im Wettkampf absolviert werden soll, sollte in den 10-12 Wochen vor dem Wettkampf als Minimum *in der Woche* trainiert werden. Ist das Ziel ein Marathon, sind also in den 10-12 Wochen vor dem Start ca. 40 Wochenkilometer sinnvoll.

Wichtig aber: Nehmen Sie sich ausreichend Zeit, um Ihren Trainingsumfang schrittweise auf den notwendigen Wochenumfang zu steigern!

Sollten Sie mehr trainieren, so können Sie mit dieser "Reserve" folgendes anstellen: entweder gehen Sie den Wettkampf in demselben Tempo wie mit dem Minimaltraining an und kommen "entspannter" über die Runden, oder Sie nutzen das Mehr an Training, um den Wettkampf etwas schneller anzugehen.