

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

Die Übergangsphase

Als Übergangsphase bezeichnet man die Zeit zwischen der Wettkampfphase und dem Wiederbeginn des Trainings mit der Allgemeinen Vorbereitungsphase. Diese Phase liegt meist im Herbst, kann aber auch in anderen Zeiträumen liegen. Marathonis z.B. haben meist eine kurze zusätzliche Übergangsphase nach dem Frühjahrsmarathon.

Die Übergangsphase dient der Erholung des gesamten Körpers, dem Auskurieren kleiner und größerer Verletzungen, dem Sammeln von neuer Motivation, der Analyse der vergangenen und der Planung der kommenden Saison.

Wie soll in der Übergangsphase trainiert werden?

- Der Trainingsumfang sollte deutlich reduziert werden. Kurzfristig kann auch komplett auf Training verzichtet werden.
Typischer Fehler: Die vergangene Saison war erfolgreich, nächstes Jahr soll es noch besser werden - da wird dann gerne voller Motivation auf eine Pause in der Übergangsphase verzichtet. Dies führt regelmäßig zu katastrophalen Saisonverläufen - die Erholungsphase am Saisonende darf nicht ausgelassen werden!
- Das Training sollte ungeplant nach Lust und Laune durchgeführt werden.
- Das Training sollte unspezifisch sein, andere Sportarten stehen im Vordergrund.
- Ambitionierte Läufer sollten ab ca. 2-3 Wochen vor dem eigentlichen Trainingsbeginn wieder 2-3 mal wöchentlich für 20 - 30 Minuten laufen (GA1 / Fahrtspiel), um die Verletzungsgefahr zu Trainingsbeginn durch einen zu starken Belastungsanstieg auszuschalten.
- Beim Essen sollte man etwas Obacht walten lassen: das Trainingspensum ist reduziert, der Appetit aber noch gleich... Allerdings sind 1-2 kg mehr im Winter nicht schädlich, im Gegenteil, sie können die Erkältungsgefahr deutlich minimieren. Wer einmal mit einem Platten am Straßenrand im kalten Wind gestanden hat...
- Ein guter Zeitpunkt für eine Leistungsdiagnostik ist ca. 4-6 Wochen nach Trainingsbeginn.