

Den Winter richtig nutzen!

Im dritten Teil der Vorbereitungsperiode und Gestaltungsmöglichkeiten des Winterhalbjahres finden Sie den dritten und vierten Mesozyklus, mit denen es zur Winterhöchstform und zur Leistungsausprägung geht. **Teil 3**

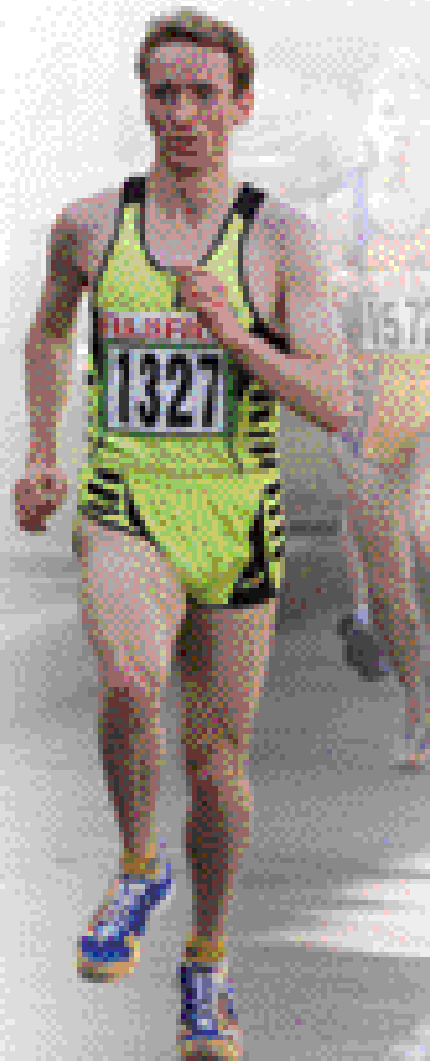
von Leo Monz-Dietz

In der November- und Dezember-Ausgabe von It wurden die ersten beiden 4 Wochen-Abschnitte der Vorbereitungsperiode eines Läufers vorgestellt. Der Mesozyklus 1 (15. Oktober bis 11. November) diente der Entwicklung und Vervollkommnung allgemeiner Leistungsgrundlagen.

Im Mesozyklus 2 (12. November bis 6. Januar) wurden die dominierenden Leistungsgrundlagen entwickelt. Neben den ruhigen Dauerläufen im Grundlagenausdauer 1-Bereich, fanden auch intensivere Dauerläufe, Fahrtspiele und extensive Tempoläufe ihre Berücksichtigung in der Trainingsplanung.

Im Mesozyklus 3 beginnt der gezielte Geschwindigkeitsaufbau bei den Grundlagenausdauer 2-Tempoläufen. Große Serienprogramme mit dem Alter angemessenen kurzen Pausen sind charakteristisch für diese Phase.

10. März) erfolgt die Leistungsausprägung. In diesen Zeitraum finden die wichtigsten Winterwettkämpfe statt. Beim Aufbau der Artikelserie wurde von einem Cross-Schwerpunkt ausgegangen. Das schließt die Teilnahme an ein oder zwei Hallenwettkämpfen, die aus Testgründen bestritten werden, nicht aus.



Methodische Trainingsempfehlungen

Mesozyklus 3: spezieller Aufbau

Die GA1-Dauerläufe wurden von 75 bis 80 Prozent der Schwellengeschwindigkeit (vgl. Tabellen in It 11/01) zu Beginn der Vorbereitungsperiode (Mitte Oktober) systematisch bis Ende Januar in Richtung 80 bis 85 Prozent entwickelt.

Das Tempo der Tempodauerläufe (GA2/DL) erhöhte sich ebenfalls von Mitte November (mit 90 Prozent beginnend) bis Ende Januar auf 95 Prozent bei Streckenlängen von 8 bis 12 Kilometer. Bei kürzeren Strecken (3 bis 5 Kilometer) wurde die Geschwindigkeit auf 100 bis 105 Prozent der Schwellengeschwindigkeit erhöht.

Bei den GA2-Tempoläufen diente das angestrebte Renntempo (Leistungsziel) als Richtschnur. Die Methoden zur Förderung der Grundlagenausdauer 2 und Tempotabellen für unterschiedliche Zielzeiten kennen Sie bereits aus It 12/01.

Das GA2-Training erfüllt eine Doppelfunktion: es führt einerseits durch flotte Dauerläufe sowie lange Tempoläufe zur Steigerung der aeroben Grundlagenausdauer und andererseits wird durch den Einsatz von GA2-TL die Geschwindigkeit bis zum Wettkampfausdauerbereich hin gesteigert.

Geschwindigkeitsaufbau

Im Januar wurde der gezielte Geschwindigkeitsaufbau fortgeführt. Die GA2/TL wurden bis zu 95 Prozent des Leistungsziels gesteigert. Die kommenden wichtigeren Wett-

Nicht nur Cross- auch Straßenläufe können zum Winter-Wettkampfprogramm der Nachwuchsläufer gehören.

IRIS

kämpfe werden durch Schnelligkeitsausdauererzie und vorsichtiges Wettkampfausdauertraining vorbereitet.

Wettkampfausdauertraining findet (auf Teilstrecken) im Geschwindigkeitsbereich von 95 bis 110 Prozent des Zieltempos statt. Die Förderung der Schnelligkeitsausdauer verlangt deutliche höhere Geschwindigkeiten als das Renntempo (115 bis 125 Prozent). Dadurch wird das anaerobe Niveau weiter entwickelt.

Schnelligkeitsausdauer wird auch – möglicherweise unfreiwillig – trainiert, wenn bei Sprintprogrammen zu kurze Pausen eingelegt werden.

Im Hallentraining wird beim Zirkel mehr Wert auf Schnellkraftorientierung gelegt.

Die folgenden Übersichten sollen Ihre Planung erleichtern. Da im Cross für Jugendliche häufig Streckenlängen zwischen 2500 und 4000 Meter (siehe auch Tabellen weiter unten) angeboten werden, wird im Folgenden exemplarisch eine Tempoorientierung in Anlehnung an die 3000 Meter-Distanz vorgenommen.

TAB. 1 TRAININGSPLANUNG 3000 METER

Fähigkeit	Methode	Prozent	Streckenlänge
Wettkampfspezifische Ausdauer (WA)	<ul style="list-style-type: none"> Wiederholungsmethode Wiederholungsmethode Tempowechselmethode Intervallmethode 	<ul style="list-style-type: none"> ≥ 95 Prozent ≥ 100 Prozent ≥ 95 Prozent < 115 Prozent 	<ul style="list-style-type: none"> 1000 bis 3000 Meter 400 bis 999 Meter über 400 Meter 100 bis 399 Meter
Schnelligkeitsausdauer (SA)	Wiederholungsmethode	≥ 115 Prozent	80 bis 399 Meter
Schnelligkeit (S)	Wiederholungsmethode	submaximal bis maximal	10 bis 79 Meter

Besonderheiten der ersten Phase des Aufbautrainings

Die Besonderheiten der ersten Phase beziehen sich auf B-Jugendliche: Die maximalen Streckenlängen beim Schnelligkeitsausdauertraining sollten während des Aufbautrainings jährlich gesteigert werden.

Werden im ersten Jahr Distanzen bis 150 Meter zurückgelegt, könnten im zweiten Jahr Strecken bis 200 Meter geplant werden. Erst

in der zweiten Phase des Aufbautrainings sind Strecken bis zu 400 Meter sinnvoll.

Bedeutung der Wettkämpfe

Die Wettkämpfe dienen als Leistungsnachweis und stellen außerdem eine hohe spezifische Belastung dar. Bei den Wettkämpfen im Januar könnten unterschiedliche Aufgabenstellungen ausprobiert werden. Ein Athlet kann üben, ein hohes Anfangstempo mitgehen, im mittleren Streckenabschnitt „dran-

TAB. 2 ZIELZEIT 3000 METER IN 9 MINUTEN

Schnelligkeitsausdauer			Wettkampfausdauer			Wettkampfausdauer/GA2		Strecke
125%	120%	115%	110%	105%	100%	95%	90%	
6,94 m/s	6,67 m/s	6,39 m/s	6,11 m/s	5,83 m/s	5,56 m/s	5,28 m/s	5,00 m/s	100 Meter
14,4	15,0	15,7	16,4	17,1	18,0	18,9	20,0	200 Meter
28,8	30,0	31,3	32,7	34,3	36,0	37,9	40,0	300 Meter
43,2	45,0	47,0	49,1	51,4	54,0	56,8	60,0	400 Meter
57,6	60,0	62,6	65,5	68,6	72,0	75,8	80,0	500 Meter
		2:05,2	2:10,9	2:10,9	2:10,9	2:31,6	2:40,0	800 Meter
			2:43,6	2:51,4	3:00,0	3:09,5	3:20,0	1000 Meter
				3:25,7	3:36,0	3:47,4	4:00,0	1200 Meter
				4:17,1	4:30,0	4:44,2	5:00,0	1500 Meter
				5:42,9	6:00,0	6:18,9	6:40,0	2000 Meter
					9:00,0	9:28,4	10:00,0	3000 Meter
						15:47,4	16:40,0	5000 Meter

TAB. 3 ZIELZEIT 3000 METER IN 10 MINUTEN

Schnelligkeitsausdauer			Wettkampfausdauer			Wettkampfausdauer/GA2		Strecke
125%	120%	115%	110%	105%	100%	95%	90%	
6,25 m/s	6,00 m/s	5,75 m/s	5,50 m/s	5,25 m/s	5,00 m/s	4,75 m/s	4,50 m/s	100 Meter
16,0	16,7	17,4	18,2	19,0	20,0	21,1	22,2	200 Meter
32,0	33,3	34,8	36,4	38,1	40,0	42,1	44,4	300 Meter
48,0	50,0	52,2	54,5	57,1	60,0	63,2	66,7	400 Meter
64,0	66,7	69,6	72,7	76,2	80,0	84,2	88,9	500 Meter
		2:19,1	2:25,5	2:32,4	2:40,0	2:48,4	2:57,8	800 Meter
			3:01,8	3:10,5	3:20,0	3:30,5	3:42,2	1000 Meter
				3:48,6	4:00,0	4:12,6	4:26,	1200 Meter


TAB. 4 MUSTERPLAN EINES B-JUGENDLICHEN MEZ 3

Montag	Ruhe
Dienstag	Hallentraining: 20 Minuten EL, 10 Minuten Gymnastik, 15 Minuten Lauf-/Hürden-ABC Sprintprogramm: 300 Meter Gesamtumfang, 25 Minuten schnell-kraftorientierter Läufer-Zirkel, 10 Minuten Spiel
Mittwoch	8 bis 10 Kilometer GA1/DL wellig, 10 Minuten Gymnastik
Donnerstag	12 Kilometer gesteigerter Dauerlauf (9 Kilometer GA1, 3 Kilometer GA2), 20 Minuten Gymnastik/Stabilisationsübungen
Freitag	Ruhe oder 8 Kilometer GA1/DL
Samstag	15 Minuten EL, Gymnastik, Lauf-ABC, 3 Steigerungen, 3x50 Meter Sprint danach wöchentlich im Wechsel: – GA2/TL lang (1000 bis 2000 Meter Abschnitte, Gesamtumfang 4 bis 6 Kilometer) Pausen 3 bis 5 Minuten – GA2/TL kurz (200 bis 300 Meter Abschnitte, Gesamtumfang 2 bis 3 Kilometer – oder vergleichbare Fahrtspiele
Sonntag	15 bis 16 Kilometer GA1, Gymnastik, 3 Steigerungsläufe
Falls am Samstag ein Wettkampf – der nicht aus dem Training heraus bestritten werden soll – vorgesehen ist, könnte der Plan leicht abgewandelt werden: Donnerstag: Ruhe Freitag: Einlaufen Samstag: Wettkampf Sonntag: DL/Kompensationstraining	

Regeneration

Nach zwei bis drei Belastungswochen sollten Sie eine regenerative Woche mit überwiegend aerober Wirkungsrichtung planen. Der Umfang des Lauftrainings sollte in dieser Woche um 20 bis 30 Prozent reduziert werden. Intensive Trainingseinheiten sollten Sie maximal ein- bis zweimal pro Woche mit vermindertem Trainingsumfang durchführen. Zur Regeneration können auch verstärkt andere Trainingsformen als Laufen genutzt werden.



Der direkte Vergleich zwischen den Läufern – ohne Bahnmarkierung – ist eine Würze des Crosslaufs,  IRIS

Nur ein optimales Zusammenwirken von systematisch gesteigerten Trainingsreizen und Erholungsphasen sorgen für eine höhere Trainingswirkung.

Hindernisläufer

Die im Sommerhalbjahr tätigen Hindernisläufer beziehen neben der Hürdengymnastik bereits Übungen zur Schulung der Grobform der Technik in ihr Programm mit ein.

Methodische Trainingsempfehlungen

Mesozyklus 4: Leistungsausprägung
Während in den vorangegangenen Mesozyklen nach 2 bis 3 Trainingswochen eine regenerative Woche geplant und realisiert wurden, ist nun bei höherer Gesamtbelastung ein Verhältnis von 2:1 oder 1:1 anzustreben. Eine einzelne Trainingseinheit, die „überzo-

gen“ wird oder eine zu kurz nach einer intensiven Einheit geplante erneute Belastungsspitze können den Trainingserfolg eines ganzen Winterhalbjahres in Frage stellen. Nur noch einzelne intensive Trainingsreize stehen im Vordergrund. Zwischen den Wettkämpfen finden GA1-Dauerläufe zur Stabilisierung des aeroben Niveaus statt. Rein regenerative Dauerläufe (DL/komp) werden langsamer als 75 Prozent des Schwellentempes absolviert. Ziel des Hallentrainings ist es, das erworbene Kraftausdauer- und Schnellkraftniveau zu erhalten.

Cross-Höhepunkte

Bei den Deutschen Cross-Meisterschaften am 9. März in Regensburg wird für alle Jugendlichen in ihren Altersklassen nur noch eine Strecke angeboten. In den vergangenen Jahren waren auf nationaler Ebene für die A-Jugendlichen sowohl eine Mittel- als auch eine Langstrecke ausgeschrieben. In den Landesverbänden gibt es (laut Ausschreibungen auf den Internet-Seiten der LV's; Stand: 31.12.01) die unterschiedlichsten Regelungen. In den neuen Bundesländern fanden die Crossmeisterschaften beispielsweise im November statt. Die Landesverbände der alten Bundesländer tragen sie in der Regel im Februar aus. Oft wird – wie auf DLV-Ebene – nur noch eine Strecke angeboten.

Lediglich in Westfalen wird für die männliche Jugend B sowie für alle A-Jugendlichen neben der Mittel- auch noch eine Langstrecke angeboten. In einigen anderen größeren Landesverbänden gibt es für die männliche Jugend A zwei Streckenangebote. Die Streckenlänge bei den Zielwettkämpfen hat Einfluß auf das Wettkampfausdauer-Training Ihrer Athleten. Sie sollten aber nicht außer acht lassen, daß die Ziele des Winterhalbjahres nur Zwischenstationen darstellen und den Sommer-Zielen unterzuordnen sind! Nachfolgend finden Sie zwei beispielhafte Pläne für die Gestaltung der letzten Woche vor dem Zielwettkampf im Winterhalbjahr. Eine Übersicht über Inhalte und Schwerpunkte des Winterhalbjahres für einen Langstreckler (auch für Hindernislauf geeignet) finden Sie auf der nächsten Doppelseite (Tab. 9).

TAB. 6 MUSTERPLAN EINES A-JUGENDLICHEN MEZ 3

Montag	Ruhe oder 12 Kilometer GA1 in welligem Gelände/Wiesengelände
Dienstag	25 Minuten EL, 10 Minuten Gymnastik, 15 Minuten Lauf-/Hürden-ABC Sprintprogramm: 200 Meter Gesamtumfang, 30 Minuten schnell-kraftorientierter Läufer-Zirkel, 300 Meter Schnelligkeitsausdauer (z. B. 2x150 Meter), 10 Minuten Spiel
Mittwoch	12 Kilometer GA1, 10 Minuten Gymnastik
Donnerstag	wöchentlich im Wechsel: – 5 bis 7 Kilometer GA2/TL lang auf 1000 bis 3000 Meter langen Teilstrecken – 7 bis 10 Kilometer GA2/DL – 2 bis 5 Kilometer GA2/TL kurz (200 bis 400 Meter lange Abschnitte)
Freitag	10 Kilometer GA1/DL, 20 Minuten Gymnastik/Stabilisationsübungen
Samstag	Vormittags: 15 Minuten EL, Gymnastik, Lauf-ABC, 5 Steigerungen, 4x50 Meter Sprint danach Kombination WA/GA2/SA – z.B. 2x2000 Meter und 2x300 Meter (Tempo für 2000 Meter: Grenze GA2/WA; Tempo für 300 Meter: Grenze WA/SA) Nachmittags: Ruhe oder regeneratives Schwimmen
Sonntag	18 bis 20 Kilometer GA1, Gymnastik, 5 Steigerungsläufe
Abwandlung für eine Woche mit einem Wettkampf aus dem Training heraus: Donnerstag: GA2/TL kurz (z. B. 8 x 200 Meter) Freitag: Einlaufen Samstag: Wettkampf Sonntag: DL/Kompensationstraining	

TAB. 5 MUSTERPLAN EINES B-JUGENDLICHEN MEZ 4

Samstag	10x1 Minute WA im Crossgelände, 2 Minuten TP
Sonntag	40 Minuten GA1
Montag	Ruhe
Dienstag	30 Minuten GA1, Gymnastik/Stabilisation
Mittwoch	20 Minuten EL, Gymnastik, Koordination, Steigerungen 4x200 Meter AL
Donnerstag	Ruhe
Freitag	EL, Gymnastik, Steigerungen
Samstag	DM Cross
Sonntag	30 Minuten DL/Kompensationstraining, Gymnastik

zubleiben“ oder die Konzentration auf den Endspurt zu legen.

Vorwettkampfgestaltung

Für die Vorwettkampfgestaltung sollte die individuell günstigste Variante herausgefunden werden. Dabei ist zu klären, wann ein Ruhetag zu planen und welcher zeitliche Abstand für die letzte intensive Belastung vor einem wichtigen Rennen optimal ist. Für viele Athleten erweist sich der Tag vor dem Wettkampf oder der vorletzte Tag vor

dem Rennen als günstigster Termin für den Ruhetag.

Die letzte richtig intensive Belastung wird meist zwischen 5 und 8 Tagen vor dem Zielwettkampf durchgeführt. Eine weitere mehr belastendere schnellkeits- oder schnellkeitsausdauerorientierte Einheit absolvieren viele Läufer häufig drei Tage vor dem Wettkampf.

Ein frühes „Einlaufen“ am Vormittag des Wettkampftages bringt bei gut trainierten Läufern häufig positive Effekte.

TAB. 7 MUSTERPLAN EINES A-JUGENDLICHEN MEZ 4

Samstag	10x1 Minute WA auf Wiesengelände, 1,5 Minuten TP
Sonntag	60 Minuten GA1
Montag	3x1000 Meter WA, je 5 Minuten Pause (G/TP)
Dienstag	40 Minuten GA1, Gymnastik/Stabilisation
Mittwoch	20 Minuten EL, Gymnastik, Koordination, Steigerungen 5x200 Meter (SA), AL
Donnerstag	Ruhe
Freitag	25 Minuten EL, Gymnastik, 3 Steigerungen
Samstag	DM Cross
Sonntag	30 Minuten DL/Kompensationstraining, Gymnastik

TAB. 8 STRECKENLÄNGEN BEI CROSS-MEISTERSCHAFTEN

	WJB	MJB	WJA	MJA
Landesverband-Crossmeisterschaften	1000 bis 3300 Meter	2750 bis 4350 Meter 5850 Meter	1600 bis 4350 Meter 5850 Meter	2750 bis 4500 Meter 5850 bis 8700 Meter
Westfälische Crossmeisterschaften	2750 Meter	2750 Meter 5850 Meter	2750 Meter 5850 Meter	2750 Meter 5850 Meter
Deutsche Crossmeisterschaften	3900 Meter	3900 Meter	3900 Meter	5300 Meter

TAB. 8 METHODISCHE EMPFEHLUNGEN FÜR DEN ERSTEN MAKROZYKLUS – LANGSTRECKE/HINDERNIS (NACHWUCHS)

Woche	Schwerpunkt	Hauptinhalte	Anzahl		Hauptprogramme	Umfang		methodische Forderungen	Lehrgänge
			mJA	mJB		mJA	mJB		
erster Mesozyklus									
allgemeiner Aufbau									
42.-45. Kalenderwoche	allgemeine Ausdauer	GA1/DL	6-8 TE	5-6TE	8 bis 15 Kilometer GA1/DL	6-8 TE	5-6TE	– kombinierte Programme	
	allgemeine Kraft	kombinierte Trainingseinheiten			– Rad, Gymnastik			– Belastungsverträglichkeit trainieren	
4 Wochen	allgemeine Trainingsmittel/ Ausdauertraining	Ausdauertraining (Hürden-Gymnastik)			– GA1/DL, Gymnastik, Spiel			– allgemeine Trainingsmittel	2./3. Oktober Auftaktlehrgang „Selbstorganisation“
					– Ergometer, Spiel			– Ganzkörperübungen	27. Oktober D-Kader-Test
					– Krafttraining, Gymnastik, Spiel				
					– Krafttrainig, Spiel				
zweiter Mesozyklus									
Grundlegender Aufbau									
46.-01. Kalenderwoche	Grundlagenausdauer (GA1, GA2/DL, GA2/TL)	GA1/DL, davon profil. Gelände langer Dauerlauf	3-4 mal 2 mal 1 mal	3-(4) 1 mal 1 mal	in der Regel 8 bis 15 Kilometer GA1/DL	10-15 km 20 km	8-12 km 16 km	– Entwicklung der aeroben Kapazität – Läufe in profiliertem Gelände	17./18. November Kader Laktat-Stufentest
8 Wochen	Kraftausdauer	GA2/DL	1 mal	0,5 mal	6 bis 12 Kilometer GA2/DL	8-12 km	6-8 km		
	Ausdauertraining	GA2/TL	1 mal	0,5 mal	z. B. 6-8 mal 1000/3-4 mal 2000 Meter Pyramide	8 km	6 km	– aerob/anaerob	
		Kompensation	(1) mal		GA1/K oder Schwimmen/Ergometer	30 Minuten		– große Serienprogr./kurze Pausen	
		Kreistraining	1 mal	1 mal	Halleneinheit einschließlich Gymnastik/Spiel			– Beginn des Geschwindigkeitsaufbaus (TL)	
		Schnelligkeit, Schnelligkeitsausdauer (Hürdengymnastik, Grobtechnik)			3-6 Steigerungen nach DL in der Hallen-TE			– Straßen und/oder Cross-WK	
		„Hausaufgabe“ (Gymnastik, Stabilisation)	2 mal	2 mal				– Laktat: GA1/DL<2,0 GA2/DL=3-6 GA2/TL=4-8	
dritter Mesozyklus									
Leistungsausprägung									
2.-6. Kalenderwoche	GA1, GA2/TL, KA	GA1/DL	3-5 mal	2,5-3,5 mal	8-15 Kilometer GA1/DL; 1x16-20 km	10-15 km	8-12 km	– Stabilisierung GA-Niveau	
	Schnelligkeitsausdauer	GA/DL	0,5 mal	0,5 mal	5-10 Kilometer GA2/DL	7-10 km	5-7 km	– WK-Aufgaben: Taktik	
5 Wochen	wettkampfspezifische Ausdauer (WA)	GA2/TL kombiniert mit SA oder KA	1,5 mal	1 mal	GA2/TL: kurz (200-400 Meter) lang (1000-2000 Meter)	3-5 km 2-4 km	4-6 km	– systematische Weiterführung des Geschwindigkeitsaufbaus	4./5. November Kader-Laktat Schwellenkontrolle, WA
		WA (mit SA kombiniert)	1 mal statt GA2/TL		SA: 6 mal 100, 5 mal 200, 1 mal 300 Meter			– anaerobe Weiterentwicklung	
		S, AT (Hürden-Gymnastik, Grobtechnik)	1 mal	1 mal	KA: 5-8 mal 200 Meter bergauf	2-5 km	2-4 km	– bergauf nicht zu steil	
		„Hausaufgabe“ (Gymnastik, Stabilisation)	1 mal	1 mal	WA: 1000-3000 Meter				
					Halle: mit S, Sprüngen, Stabilisation in der Hallen-TE				
dritter Mesozyklus									
dritter Mesozyklus									
7.-10. Kalenderwoche	WA	GA1/DL	1-2 mal	1-2 mal	8-15 Kilometer GA1/DL	10-15 km	8-10 km	– zwischen den WK: GA1/DL	
	WK	DL/Komp.	2-3 mal	2 mal	6-8 Kilometer DL/Komp. bzw Schwimmen	6-8 km	6 km	– DL/K zur aeroben Stabilisierung	16./17. Februar Kader-Laktat
4 Wochen		GA2/TL (mit SA)	1 mal	0,5 mal	GA2/TL: 1000-2000 Meter	4-6 km	3-5 km		
		WA/WK	1 mal	0,5 mal	WA: 3 mal 1000 Meter oder 2000+1000 Meter			WK: Risikobereitschaft	
		SA			SA: 5 mal 100, 4 mal 200, 1 mal 300 Meter				
		S, AT (Hürden-Gymnastik, Grobtechnik)	1 mal	1 mal	Halle: Niveau-Erhaltung in der Hallen-TE				
		„Hausaufgabe“ (Gymnastik, Stabilisation)	1 mal	1 mal					