

SKI-KLUB DÜSSELDORF E.V.

* MITGLIED DES STADTSPORTBUNDES * MITGLIED DES WESTDEUTSCHEN SKIVERBANDES *

* IM INTERNET UNTER : <http://www.sk1906.de> *



3-Monatsplan zur Vorbereitung auf den Vasalauf von Uwe Sander*

Minimaler Trainingsaufwand

(nur für Sportler, die ohnehin regelmäßig trainieren!) :

1. Monat

Ausdauergrundlagentraining

3 Trainingseinheiten pro Woche (Schwerpunkt: Ausdauerläufe)

2. Monat

Allgemeines und spezifisches Ausdauertraining

3 – 4 Trainingseinheiten pro Woche (Ausdauerläufe und spezielle Tempoarbeit)

3. Monat

Wettkampfspezifische Vorbereitung, ggf. mit Testlauf (Skilanglauf)

3 – 4 Trainingseinheiten pro Woche

Neben dem o.a. Lauf- und Alternativtraining gehören jeweils 1 – 2 Dehn- bzw. Rumpfkraftigungsprogrammen zum Basistraining (Zeitaufwand 2 x 30 – 45 Minuten zu Hause) nach vorheriger Einweisung.

Zur genauen Trainingssteuerung sind zu Beginn und im 3. Monat jeweils ein Laktat-Feldstufentest erforderlich.

Optimales Training

Sportlich ambitionierten Läufern oder solchen, die noch über keine ausreichende Grundlagenausdauer verfügen, wird ein Training von vier bis maximal sechs Einheiten (plus Dehnprogramm) pro Woche empfohlen, ebenso eine Verlängerung der Vorbereitungszeit auf insgesamt vier Monate. Ansonsten wie oben.

Auch hierbei wird zur genauen Trainingssteuerung zu Beginn und im 4. Monat jeweils ein Laktat-Feldstufentest empfohlen.

*Uwe Sander ist Dipl. Sportlehrer mit Schwerpunkt Ausdauertraining, sportlicher Leiter der Düsseldorfer Polizei und als Trainer des Damenlaufteams des SV Rosellen (bislang 8 Deutsche Meistertitel) erfolgreich.