

METRO Group
Marathon Düsseldorf

08. Mai 2005



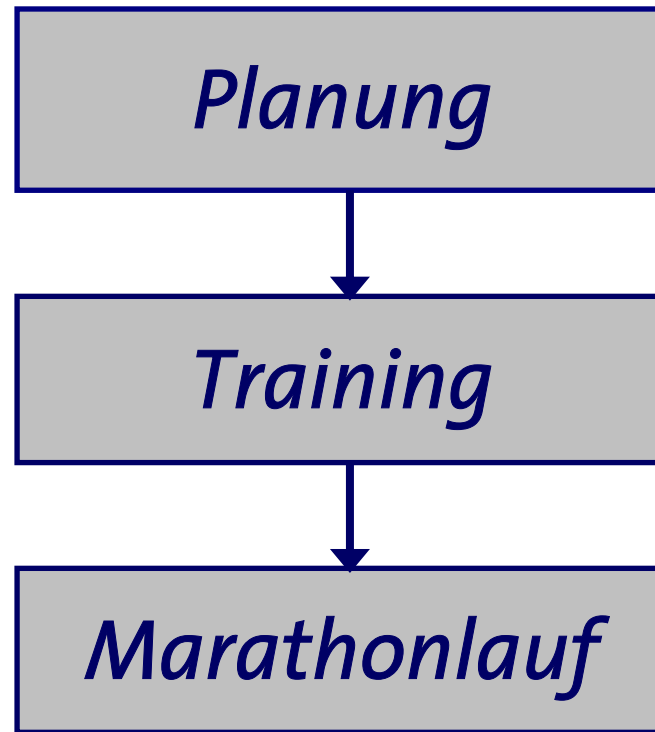
Stadtsparkasse
Düsseldorf



Stadtsparkasse
Düsseldorf



Marathonvorbereitung



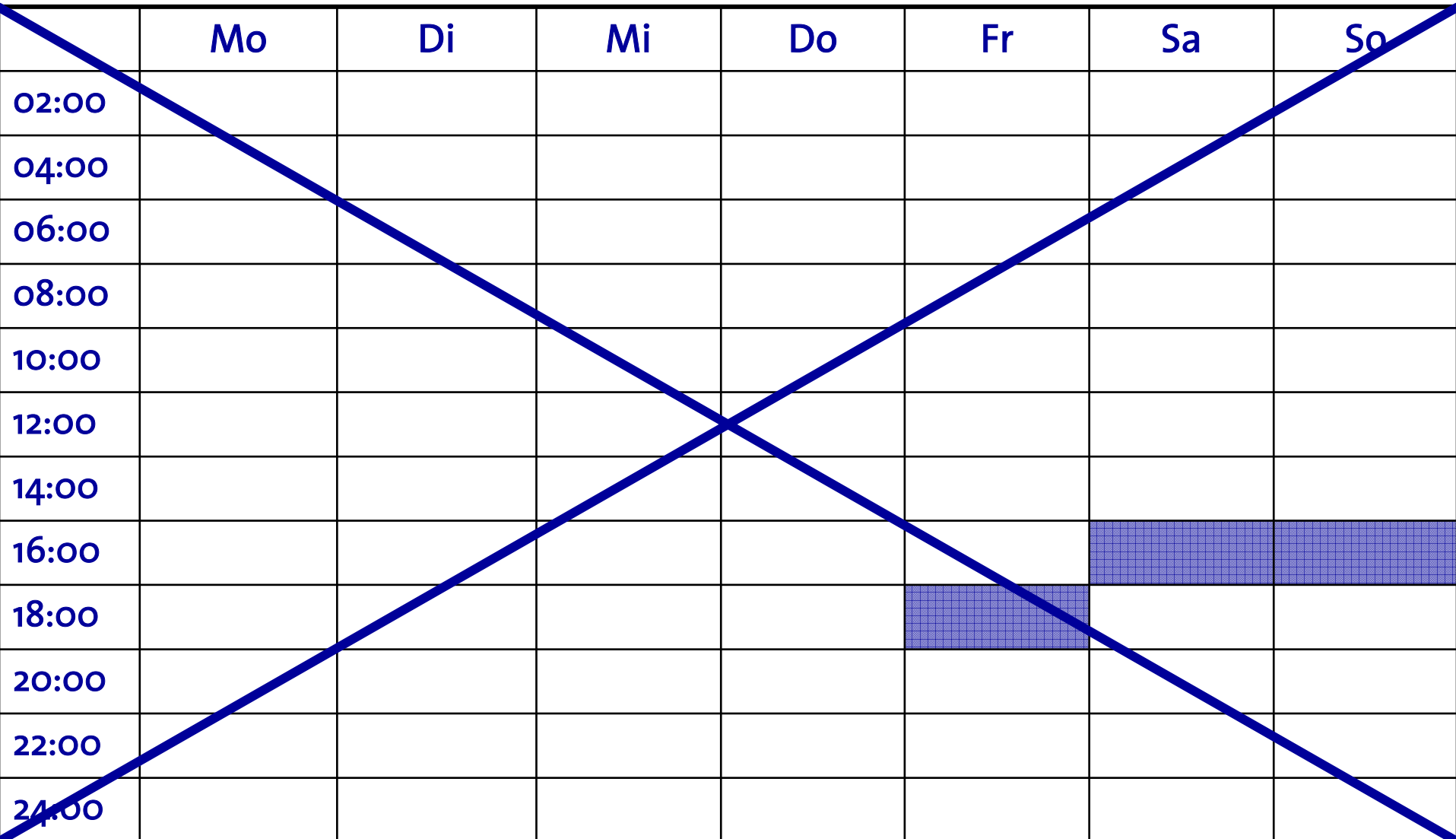


Planung

- *Gesundheits-Check*
- *Zeitmanagement*
- *Leistungsstand*
- *Ausrüstung*



Zeitmanagement





3 Trainingseinheiten pro Woche

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
02:00							
04:00							
06:00							
08:00							
10:00							
12:00							
14:00							
16:00							
18:00							
20:00							
22:00							
24:00							



4 Trainingseinheiten pro Woche

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
02:00							
04:00							
06:00							
08:00							
10:00							
12:00							
14:00							
16:00							
18:00							
20:00							
22:00							
24:00							



Aktueller Leistungsstand

➤ *Dauerlaufleistung*

(mindestens 75 – 80 Minuten am Stück)

➤ *Aktuelle Bestzeiten*

(10 Kilometer, Halbmarathon)

➤ *Leistungsdiagnostik (Laktattest)*



Reihenfolge der Belastungssteigerung

- *Trainingshäufigkeit*
(*Trainingseinheiten pro Woche*)
- *Trainingsumfang*
(*Länge der Dauerläufe*)
- *Trainingsintensität*
(*Laufgeschwindigkeit*)



Trainingsformen im Marathontraining

<u>Trainingsform</u>	<u>Dauer</u>	<u>Tempo</u>	<u>Intensität</u>
<i>Extensiver Dauerlauf</i>	<i>-Kurz -mittel -Lang</i>	<i>-niedrig -gleichmäßig</i>	<i>70 - 80% der maximalen Herzfrequenz</i>
<i>Intensiver Dauerlauf</i>	<i>-Kurz -mittel</i>	<i>-hoch -gleichmäßig</i>	<i>80 - 90% der maximalen Herzfrequenz</i>
<i>Fahrtspiel</i>	<i>-kurz -mittel</i>	<i>Im Wechsel hoch und niedrig</i>	<i>70 – 90% der maximalen Herzfrequenz</i>



Trainingsphasen im Marathontraining

<u>Trainingsphase</u>	<u>Dauer</u>	<u>Ziel</u>	<u>Trainings- umfang</u>
Allgemeine Trainingsphase	6 – 16 Wochen	Entwicklung der Grundlagenausdauer	Ansteigend
Spezielle Trainingsphase	4 – 8 Wochen	Gewöhnung an das Renntempo	Hoch
Wettkampf-vorbereitung	1 – 2 Wochen	Verarbeitung der Trainingsbelastung/ Auffüllen Energiespeicher	Niedrig



Einsatz der Trainingsformen in Trainingsphasen

<u>Trainingsform</u>	<u>Allgemeine Trainingsphase</u>	<u>Spezielle Trainingsphase</u>	<u>Wettkampfvorbereitung</u>
<i>Extensiver Dauerlauf</i>	2,5	2	2,5
<i>Intensiver Dauerlauf</i>	0	0,5	0,5
<i>Fahrtspiel</i>	0,5	0,5	0

(3 Trainingseinheiten pro Woche)

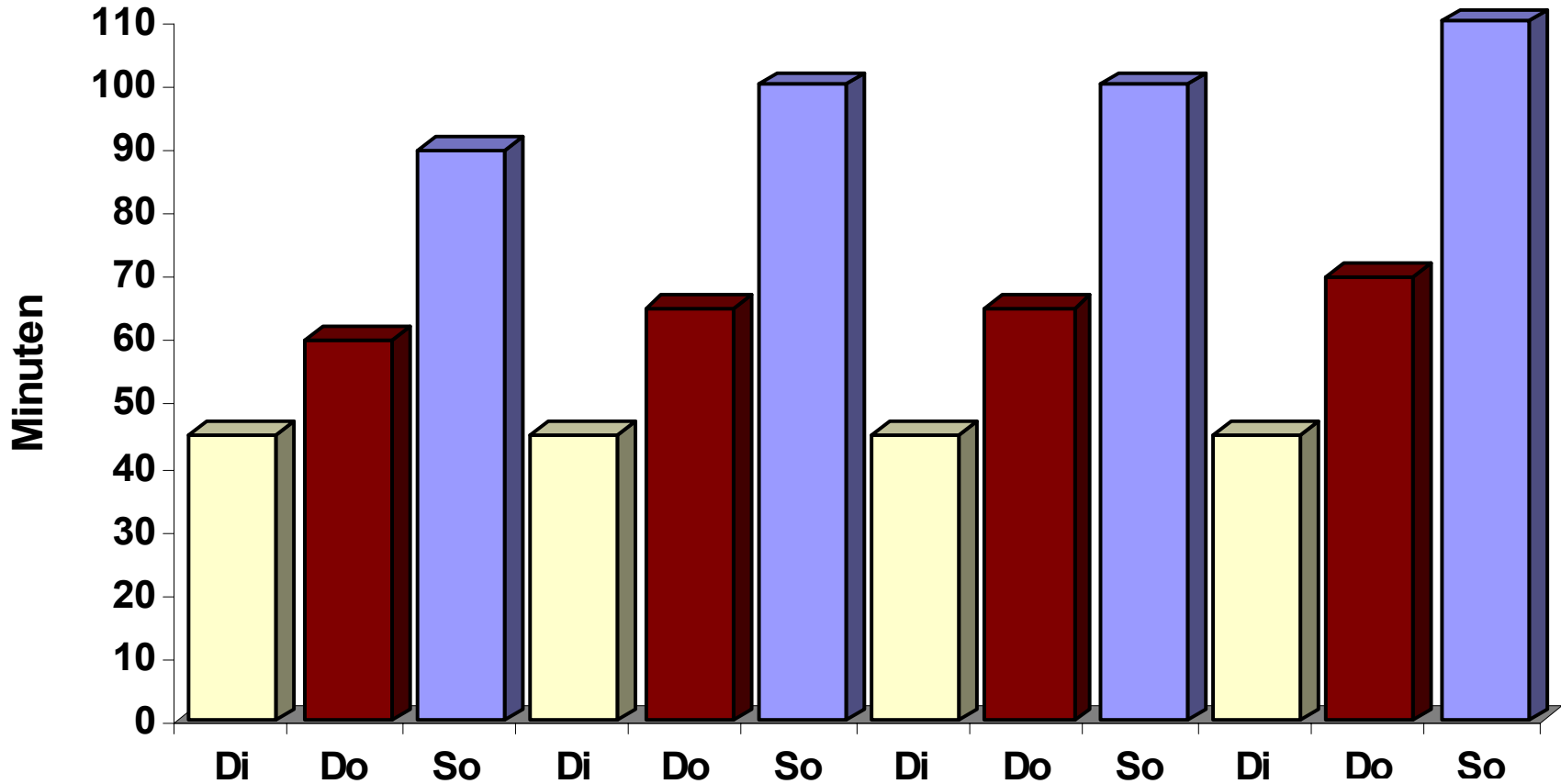


Reihenfolge der Belastungssteigerung

- *Trainingshäufigkeit*
(*Trainingseinheiten pro Woche*)
- *Trainingsumfang*
(*Länge der Dauerläufe*)
- *Trainingsintensität*
(*Laufgeschwindigkeit*)

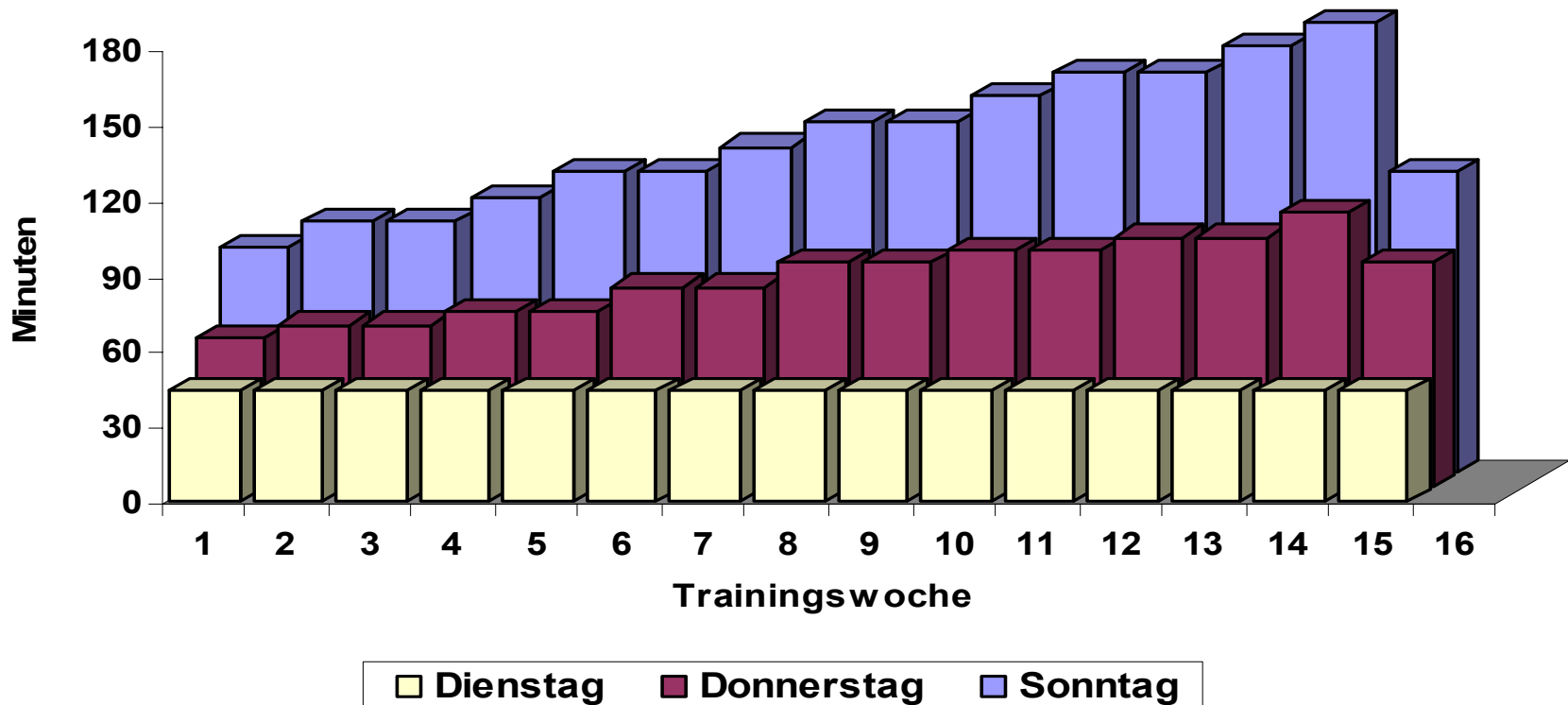


Entwicklung der Dauerlauflänge





Entwicklung der Dauerlauflänge



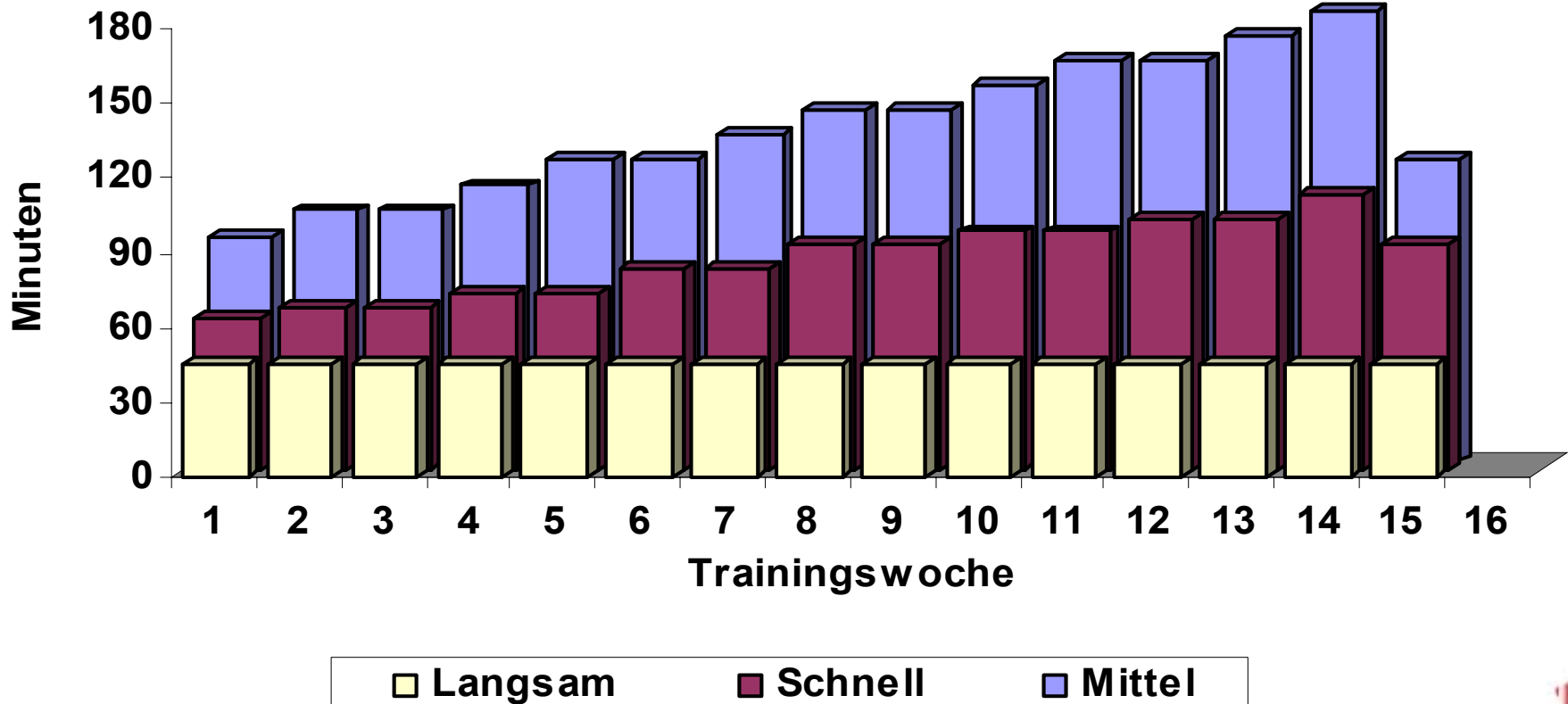


Reihenfolge der Belastungssteigerung

- *Trainingshäufigkeit*
(Trainingseinheiten pro Woche)
- *Trainingsumfang*
(Länge der Dauerläufe)
- *Trainingsintensität*
(Laufgeschwindigkeit)



Intensität der Dauerläufe



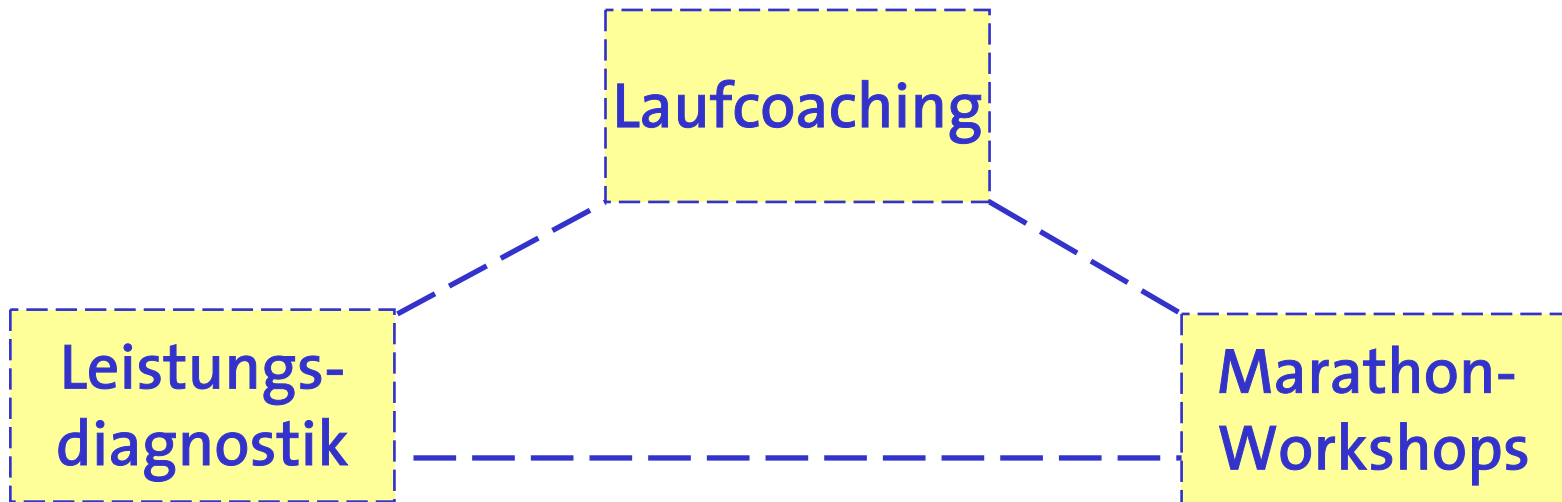


Alternative Trainingsformen

- *Schwimmen*
- *Radfahren*
- *Aquajogging*



Marathonvorbereitungsprogramm



*Ziel: Möglichst viele Marathon-
teilnehmer mit ausreichender
Leistungsfähigkeit bei Mini-
mierung gesundheitlicher Risiken*



Laufcoaching

„Betreutes Lauftraining zur Vorbereitung von Marathonanfängern gemäß ihrer Leistungsfähigkeit und Zielsetzung“.

*„Das Training in der Gruppe
ist durch nichts zu ersetzen“*

(Dieter Baumann, 5000-Meter Olympiasieger)



Laufcoaching

- *Dauer: 16 – 18 Wochen*
- *Beginn: Anfang Januar*
- *Ende: Anfang Mai*

- *Start mit Laufdistanz ca. 75 – 80 Minuten*
- *Kontinuierliche Steigerung der Laufstrecke*
- *Längster Lauf ca. 2:45 - 3:00 Stunden*



Laufcoaching

- *Verschiedene Leistungsklassen*
- *Freie Wahl der Laufgruppe*
- *1 - 2 Laufbetreuer je Gruppe*
- *Individuell festgelegte Geschwindigkeit für jede Gruppe*
- *Betreuer sorgen für Einhaltung des Lauftempos*
- *Wechsel in andere Gruppen jederzeit möglich*



Laufcoaching

- *Betreuer als Ansprechpartner für Fragen zum Training*
- *Teilnehmer sind frei in der Gestaltung ihres Trainings*

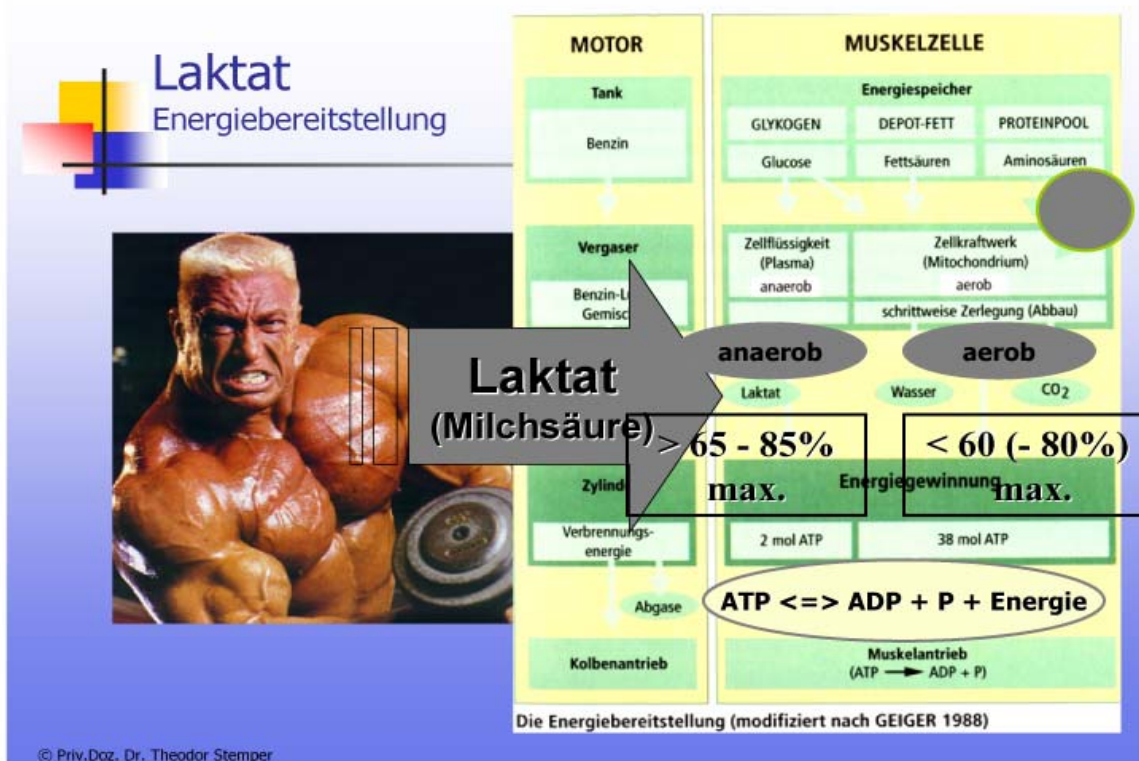
Teilnehmende Sportvereine:

- *Düsseldorfer Norden: ART Düsseldorf (Rathen Waldstadion)
Düssel-Runner (Grafenberger Wald)*
- *Düsseldorfer Süden: LT Düsseldorf-Süd (Benrather Forst)*
- *Ratingen: TuS Breitscheid (Ratingen-Breitscheid)*



Leistungsdiagnostik

(Laktat-Tests durch Team des Instituts für Sportwissenschaft der Düsseldorfer Heinrich-Heine-Universität)



Preis: 30 €

Termin: Samstag 18.12.

Infos und Anmeldung:

www.drstemper.de





Marathon-Workshops

(Abendveranstaltungen mit Referaten rund um den Marathon)

Start: Dienstag, 07. Dezember 19.30 Uhr

*SORAT Hotel Düsseldorf,
Volmerswerther Str. 35, 40235 Düsseldorf*

Weitere Termine im Februar und April 2005