

Trainingsplan

zur Vorbereitung für

Extremläufe wie
Braveheartbattle und Strongmanrun ...



Geschrieben
von
Cheftrainer

Wasilios Wamwakithis

Wb. z. **Dipl. med. FT Gesundheitsmanagement DTA-Köln**
Certified Pro Instructor DAASM – Deutsche Akademie für angewandte Sportmedizin

**Chef-Trainer - Coach Fitnessexperte, Diätexperte und
Drill-Insturctor aus TV ARD, ZDF, RTL, RTL II, TV-München, MDR BR2...**

Personaltrainer, Fitnesstrainer, Kickboxtrainer, Individuelle Analysen,
Trainingsplanung, Diätplanung, -Steuerung und -Kontrolle,

Ernährungsberater, Ernährungstrainer, Gewichtsmanagementtrainer,
Stoffwechseltrainer, Immunitfnesstrainer, Motivationstrainer, Mentaltrainer,
Regenerationstrainer, Entspannungstrainer, Trainer für Stressregulation,

Cardiofitness-Trainer, Reha-Trainer, Rückenfitness-Trainer,

Osteoporosepräventions-Trainer, Arthrosepräventions-Trainer,
Diabetespräventions-Trainer, Seniorenfitness,

Weiterbildung z. **Dipl. med. Fachtrainer** für individuelles
und präventivmedizinisches Gesundheitsmanagement -
Deutsche-Trainerakademie-Köln

Trainingsinformationen - Inhalte des Trainings

- **Konditionsaufbau:** Kondition ist das Leistungsvermögen bezüglich Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination - nicht wie oft geglaubt die Ausdauer..
- **Fitnessaufbau, Fitnessverbesserung:** Es werden Aktivitäten durchgeführt, die dazu dienen, die Gesundheit und die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern...
- **Fettverbrennung und Fettstoffwechselschulung:** Entleeren der Zuckerreserven (Glycogenspeicher) durch Trainings mit moderater Intensität und entsprechender Dauer --> Ausbau von Mitochondrien (Energiekraftwerke im Muskel) und Kapillaren (Infrastruktur - Versorgungssystem - im Körper) um überhaupt an die Fettdepots zu gelangen...
- **Koordinationstraining:** Harmonisches Zusammenspiel der verschiedenen Muskelgruppen, Körperteile, Einzelbewegungen zu einem optimalen Bewegungsablauf - physiologisch, neurologisch, regelungstechnisch, wahrnehmungspsychologisch, mentale Leistungsfaktoren z.B. die Beweglichkeit, Wendigkeit und Reizempfindlichkeit sowie das Gleichgewichtsgefühl, Raumorientierung, Einstellungsfähigkeit, Antizipationsvermögen (muskuläre Spannung bzw. Aktion bevor die Bewegung, etc. stattfindet)..
- **Ausdauertraining:** Grundlagenausdauer (GA1, GA2...): Ausdauertraining ist eine Trainingsform mit dem Ziel, die Fähigkeit des Körpers, über einen längeren Zeitraum Leistung zu erbringen (Powerwalking, Joggen, Fahrradfahren, Indoorcycling...). Ausdauertraining trägt insbesondere zur Entwicklung sowie Aufrechterhaltung von Vitalität – guter Gesundheit – bei. Weiter hat es unter anderem eine positive Auswirkung auf das Herz-Kreislauf-System, dadurch entsteht eine deutliche Verminderung des Herzinfarkttrisikos sowie Stärkung des Immunsystems, Verbesserung des Blutbildes – z.B. Cholesterinwerte.
- **Kraftsport:** Muskelaufbau bzw. bei Diät den Erhalt der Muskulatur, Erhöhung des Muskeltonus mit Langhanteln, Kurzhanteln, Trainingsmaschinen - Kraftzirkel Ganzkörpertraining
- **Kraftausdauertraining:** Kraftausdauer ist die Fähigkeit über längere Zeiträume eine Kombination aus Kraft und Ausdauer bei statischen und dynamischen Bewegungsabläufen zu absolvieren z. B. Kraftausdauer-Zirkel (3-dimensionales, funktionelles und segmentales stabilisierendes Training - Ganzkörpertraining).
- **Schnelligkeitstraining, Explosivtraining:** Schnelligkeits- und Explosivtraining ist eine sportartenspezifische Trainingsform um die Leistungsfähigkeit hinsichtlich Schnelligkeit und Explosivität zu verbessern. In unserem Trainingsprogramm kommen beide Komponenten z.B. bei Spielen, Fitness-Thai-Kick-Boxen, Indoorcycling und auch Kraftausdauerzirkel durchaus vor und werden individuell gefördert.
- **Stretching, Dehnen:** Dehnen wird kontrovers diskutiert. Soll man sich dehnen oder nicht? Wir führen detonisierende (entspannende) Übungen vor und/oder nach bestimmten Trainingseinheiten zur Muskelpflege und zum Abbau von Spannungen durch. Nicht bei allen Sportarten und Trainingseinheiten - es könnte kontraproduktiv sein - z.B. vor dem Krafttraining. Vor dem Thai-Kick-Boxen ist es notwendig, nach Indoorcycling oder Laufen ist es durchaus sinnvoll.

Hier stehendes sind die Komponenten, welche für die Anforderungen der Läufe notwendig sind. Allerdings in einer speziellen Kombination, sodass die **Kondition** (siehe oben) entsprechend des Anforderungsprofils bei den Wettkämpfen gegeben ist.

Ausdauertraining - Laufen:

Grundlagenausdauer 1 (extensiv) 2-3 x in der Woche durch langsame Läufeinheiten die min. 60 min. – 120 min. dauern trainieren. Die Pulsfrequenz soll dabei bei 65 – 70 % der MHF = ca. 120 – 130 liegen. **Nicht höher!**

Grundlagenausdauer 2 (intensiv) 1-2 x in der Woche durch schnelle Lafeinheiten trainieren. GA2-Trainings werden in einem mittleren Intensitätsbereich durchgeführt (um die 78 bis 82% der MHF – **maximalen Herzfrequenz = Puls**). D.h. laut Pauschalberechnung der MHF: $220 - \text{Lebensalter (45 Jahre)} = 175 \text{ MHF}$ davon $78 - 82 \% = \text{ca. } 140 - 150 \text{ MHF}$ bzw. Pulsbereich. Dauer ca. 30 – 60 min.
Nicht höher und länger trainieren!

Fahrtspiele nach ca. 2-3 Wochen GA1 und GA2 durchführen. D.h. 1 x in der Woche bei GA1 – Lauf (siehe oben) nach ca. 10 min Aufwärmphase für 1 min. maximal schnell Laufen. Dann ca. 2-3 min. wieder langsam im GA1-Tempo laufen bis sich der Puls wieder im GA1 eingestellt hat. Dann wieder 1 min. max. laufen, usw. Bei ständigem Training und entsprechender Verbesserung können die Pausen verkürzt werden.

Nach ca. 4 Wochen das Fahrtspiel auch im GA2 durchführen.

Durch die Grundlagenausdauer 1 legen wir den **Grundstein**. Durch die **Grundlagenausdauer 2 verbessern wir das Tempo** über einen bestimmten (gewünschten) Zeitraum. **Gleichzeitig** wird bei höherem Tempo die MHF = **Pulsfrequenz niedriger**, da eine Anpassung stattfinden. Auch die Dauer von dem erhöhten Puls, durch das schnelle Laufen, das **Absinken des Pulses** auf die GA1- und GA2-Pulsfrequenzen **verläuft schneller**.

Ein weiterer Schritt sich speziell auf den Braveheartbattle und Strongmanrun vorzubereiten sind **Waldläufe** mit **Wurzelpassagen** oder quer durch den Wald. Dadurch **verbessert man die Propriozeption** (siehe oben Koordinationstraining auch Propriozeptionstraining genannt). **Diese ist zwingend notwendig um Verletzungen der Gelenke, etc. zu verhindern!**

Ab und an sollten auch **Bergaufläufe** bzw. im Mix durchgeführt werden. Sowohl die Bergläufe als auch die Trailruns (Wurzelläufe im Wald) **verbessern auch die GA 2 und gehen auch in den Bereich der Kraftausdauer** hinein, die für die geplanten Wettkämpfe ebenfalls unabdingbar ist.

Kraftausdauer (siehe oben) unbedingt trainieren. Diese kann durch **Liegestütze** bei **Läufen** verbessert werden. D.h. während der Läufe oben, im fortgeschrittenen Trainingsbereich, beim Laufen zwischendurch anhalten und Liegestütze durchführen. Dann aufstehen und sofort weiterlaufen. Das Gleiche gilt für **Baumstammstämmen** oder sog. **Arnolddips**. Diese können z.B. an einer Sitzbank (oder Ähnlichem niedrige Mauer, etc.) im Park oder Wald ausgeführt werden. Dazu mit dem Rücken zur Bank, die Hände an die Bank legen, die Beine ausgestreckt nach vorn von der Bank weg und dann durch Beugen und Stecken der Arme auf und ab bewegen. Auch hier sofort danach weiterlaufen. Es eignen sich auch alle weiteren **Übungen die dem Hindernisparcours von Aktiv Powertours® ähneln**. Also **Robben** auf dem Boden und über **Hindernisse** hinweg arbeiten, **Bauchtraining**.. und dabei immer wieder **weiterlaufen**.

Thai-Kick-Boxen ist ebenfalls ein **sehr gutes Kraftausdauertraining**. Am **Sandsack, Pratzentraining** und immer wieder **Seilspringen oder Laufen** dazwischen. Hier wird auch **Schnellkraft und Explosivität** trainiert. So kann man bei den Wettkämpfen schnell und explosiv Hindernisse überwinden und sofort weiterlaufen.

Zirkeltraining (siehe oben Kraftausdauertraining) eignet sich ebenfalls **hervorragend** zur Vorbereitung.

Krafttraining sollte ebenfalls durchgeführt werden. Allerdings **nicht im Massebereich sondern Kraftausdauertraining mit Hanteln und Maschinen sowie Seilzügen**. **Klimmzüge** und **Dips, Kniebeugen, Kreuzheben**, usw. alles bei 16-20 – 30-40 und 50 Wiederholungen. **Ganzkörpertraining** ist hierbei vorzuziehen bzw. Übungen, die nicht isoliert ausgeführt werden sondern den Körper gesamt aktivieren so z.B. Kniebeugen, Klimmzüge und Dips. Die Übungen betreffen zwar eine bestimmte Muskelgruppe verstärkt aber der restliche Körper muss muskulär stabilisiert werden. Die Pausen sollten sehr kurz sein bzw. alá Supersätze non Stopp trainieren. Also nach einer schweren Übung wie

Kniebeugen kurz was trinken und dann z.B. einen Satz Bizeps oder Trizeps bzw. im Wechsel nach den Kniebeugen...

Nach dem Laufen und vor und nach dem Thai-Kick-Boxen etwas **Dehnen** zur Muskelpflege. **Nicht zu stark und nicht vor oder nach dem Krafttraining!**

Zur **Abhärtung kalte Duschen** und/oder auch mal ins **kalte Gewässer** gehen. Langsam angehen lassen und gewöhnen. Die Kleidung sollte **Funktionswäsche** sein.

Unbedingt genügend Trinken!

Das **Supplementieren** von **Vitaminen** und **Mineralien** sowie **Omega 3 Fettsäuren** und **Aminosäuren** und **Proteinshakes** sind ebenfalls zu empfehlen.

Die **Ernährung** sollte aus viel **Salat** und **Gemüse**, etwas **Obst** und viel **Fisch**, **Pute**, **Huhn**, **Rind-** und **Schweinefilet** bestehen. Kohlenhydrate nicht zu hoch. Ca. 20 % der Gesamtkilokalorienmenge eines Tages. 30 % sollten Proteine sein und 50 % Fette – dabei auf hohem Anteil an ungesättigten Fettsäuren achten (Olivenöl, Rapsöl, Avocados...). Also eine Basische und Proteinreiche Ernährung. **Empfohlen** von der **WHO** – World Health Organisation, der **Sporthochschule Köln** und der **Deutschen Trainerakademie** in Köln.

Viel Erfolg!

Wasilios Wamwakithis – Aktiv Powertours®

PS: bitte immer auf die Signale des Körpers hören. Sollte es mal nicht wie gewünscht klappen, macht nichts... ruhig Mal langsam angehen lassen. Auf das eigene Bauchgefühl hören und mit Verstand und voller Konzentration bei der Sache sein! Um Überlastungen zu verhindern ruhig auch mal Radfahren, Crosstrainer.... und Schwimmen gehen! ;)