

# Periodisierung im Training

Wir alle haben Ziele bzw. Gründe warum wir trainieren. Unsere Ziele, egal ob grössere Muskeln, eine bessere Ausdauer oder mehr Beweglichkeit, erreichen wir mit konstantem Training. Man muss nicht fünf Mal pro Woche kommen. Schon mit zwei Mal regelmässigem Training pro Woche kann man an seinen Zielen arbeiten und vorwärts kommen. Damit wir aber über eine längere Zeit erfolgreich trainieren können und dabei motiviert bleiben, müssen wir unser Training periodisieren. Ansonsten drohen uns eine Stagnation (Stillstand) oder der Verlust der Motivation, was durch ein immer gleiches Training verursacht wird. Der Körper gewöhnt sich schnell an eine Belastung und sieht keinen Grund mehr sich zu verbessern. Lust ins Fitness-Studio zu gehen hat man auch keine mehr, weil die immer gleichen Übungen und Wiederholungszahlen einfach langweilig sind.

## Was bedeutet Periodisierung im Training?

Mit einfachen Worten bedeutet Trainingsperiodisierung sein Training zu planen und in regelmässigen Abständen zu verändern. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir Leistungs- oder Hobbysportler sind, ob wir uns auf einen Wettkampf vorbereiten, oder einfach im Sommer eine gute Figur machen wollen. Wichtig ist das Training in Hinsicht auf Trainingsmethoden, Belastungsintensität und Variationen zu verändern.

## Wie kann man sein Krafttraining periodisieren?

Um erfolgreich Muskeln und Kraft aufzubauen müssen wir die Trainingsart, Intensität, Volumen, Satzpausen sowie die Übungen und deren Reihenfolge planen und verändern.

Wir müssen das Jahr bzw. die Zeit in einem Jahr, in der wir trainieren, in Zyklen einteilen.

Zunächst haben wir den sogenannten Makrozyklus, das ist der gesamte Planungszeitraum (etwa halbes bis ganzes Jahr). Diesen Makrozyklus teilen wir jetzt in mehrere 4-12 wöchige Mesozyklen ein. Die Mesozyklen unterscheiden sich in der Trainingsart (Hypertrophie (7-12 Wiederholungen), IK (3-6 Wiederholungen) und Kraftausdauer (20-25 Wiederholungen).

Innerhalb dieser Mesozyklen können wir jetzt unser Training noch einmal in sogenannte Mikrozyklen einteilen. In den Mikrozyklen absolvieren wir Trainingspläne von 1-3 Wochen in denen wir jeweils die Übungen, die Übungsreihenfolge, Satzzahlen, Satzpausen und Trainingsmethoden ändern.

## Wie kann man sein Ausdauertraining periodisieren?

Im Ausdauertraining ist ebenfalls wichtig mit dem Training zu variieren, denn immer die gleiche Runde mit gleicher Intensität laufen, bringt uns irgendwann nicht mehr weiter und macht auch keinen Spass mehr.

Mir müssen auch hier verschiedene Trainingsphasen planen und die Intensität, den Umfang sowie die Häufigkeit ändern.

Du kannst dein Training z.B. wie folgt einteilen: Zwei Vorbereitungsphasen (eine lockerer, eine etwas intensiver), eine Vorwettkampf- und eine Wettkampfphase. Gefolgt von einer Regenerationsphase. Dabei handelt es sich um die sogenannte Einfachperiodisierung, was so viel bedeutet wie, dass wir einmal pro Jahr unsere Höchstleistung erreichen.

In der Vorbereitungsphase 1 absolvierst du lange Dauerläufe von 1 bis 1,5h. Die Dauer kann hier langsam gesteigert werden. In dieser Phase wird die Grundlage gelegt. Intensive Laufeinheiten fehlen hier noch, man kann aber schon mit der Geschwindigkeit etwas spielen und z.B. ein Fahrtspiel einbauen. Diese Phase kann ca. 3 Monate dauern

In der Vorbereitungsphase 2 dehnen wir die Dauerläufe aus auf bis zu max. 2,5h. Neu hinzu kommt regelmässig auch ein höheres Tempo zu laufen. Dazu eignet sich Intervall oder auch ein Fahrtspiel. In dieser Phase können sogar schon vereinzelt Wettkämpfe eingebaut werden, welche man als Trainingseinheit ansehen sollte. Diese Phase sollte ebenfalls ca. 3 Monate dauern.

Danach kommt die Vorwettkampfphase. In dieser machen wir weiterhin lange Dauerläufe. Eher etwas kürzer als in der Vorbereitungsphase 2, dafür erhalten aber Intervall, Fahrtspiel und Tempoläufe mehr Gewicht. Sprich wir trainieren hier etwas kürzer, dafür aber intensiver. Hier machen Wettkämpfe ebenfalls Sinn. Man muss aber unbedingt auch auf genügend Regeneration achten. Denn die Pausen machen dich stark! Diese Phase sollte ca. 2 Monate dauern.

In der Wettkampfphase wird der Gesamtumfang reduziert. Dauerläufe sind weiterhin angesagt. Man nähert sich der Wettkampfform mit kurzen, intensiven Einheiten. Zusätzlich wird mit Tempoläufen das Wettkampftempo trainiert. Sehr effektiv sind hier intensive Intervalltrainings.

In der Regenerationsphase geht es darum stärker zu werden, Verletzungen ausheilen zu lassen, Energie zu tanken und sich auf die neue Periode vorzubereiten. Die Regenerationszeit ist abhängig von der Länge des absolvierten Laufes, aber auch von Trainingslevel und Alter. Am besten regeneriert man während halb so vielen Tagen wie der Lauf in Kilometern lang war. Bei einem Halbmarathon wären das also etwa 11 Tage. Während dieser Zeit sollte man höchstens kurze und leichte Einheiten machen oder sogar ganz pausieren.

Während einer Wettkampfvorbereitung spielt auch das Krafttraining der Beine, der Füße und des Rumpfes eine wichtige Rolle. Solltest du dich also auf einen Wettkampf vorbereiten, nimm bitte mit einem Trainer hier im Sun-Fitness Kontakt auf.

Quellen: wikifit.de, lauftipps.ch