

Ausdauertraining nach der Winterpause::

Die wohlverdiente Pause nach einer anstrengenden geht zu Ende und somit steht die Vorbereitung für das nächste Jahr vor der Tür. SNDC gibt euch einige Tipps wie Ihr euer Ausdauertraining am besten gestaltet:

Thema Ausdauer:

Die allgemeine Ausdauer ist ein elementarer Bestandteil des Wintertrainings und legt sozusagen die allgemeine Basis für weitere Trainingsinhalte. Die Bedeutung der Ausdauer für eure mx performance wird oftmals unterschätzt, deshalb sollte besonders zu Beginn eures Wintertrainings das Ausdauertraining im Mittelpunkt stehen. Wichtig ist das Ihr euer Training regelmäßig durchzieht, Motivation und Disziplin für 2 Wochen sind zwar gut aber die Saison startet im März/April und bis dahin solltet Ihr kontinuierlich 2-3x/Woche trainieren.

Mit welcher Intensität sollte ich trainieren:

Wenn Ihr die Möglichkeit habt solltet Ihr 1x im Jahr eine sog. Ausdauerleistungsdiagnostik machen. Dabei wird eure aktuelle Leistungsfähigkeit festgestellt und besonders wichtig, Ihr bekommt eure individuellen Trainingsintensitäten. D.H Ihr bekommt z.B die genaue Geschwindigkeit oder auch Herzfrequenz bei der Ihr eure Ausdauer am sinnvollsten und effektivsten trainiert. Falls Ihr nicht die Möglichkeit einer Diagnostik habt gilt die Empfehlung „laufen ohne zu schnaufen“ soll heißen wenn Ihr euch bei der Belastung noch gut unterhalten könnt ist euer Tempo auf jeden Fall nicht zu hoch. Es empfiehlt sich einen Herzfrequenzmesser zu tragen so dass Ihr ein Feedback über die aktuelle Belastung habt.

Welche Sportarten kommen in Frage:

_ Laufen, der Klassiker unter den Ausdauersportarten. Ideal im Winter da Ihr auch ohne Probleme bei schlechten Wetter oder auch niedrigen Temperaturen laufen könnt. Das Laufband bietet eine gute alternative bei arktischen Temperaturen. Wichtig ist das Ihr auf gute Schuhe achtet.

_Mountainbike, im Winter besser als Rennrad da Ihr im Gelände nicht so hohe Geschwindigkeiten fahrt und somit der Fahrtwind nicht ganz so kalt ist. Neben der Ausdauer könnt Ihr gleichzeitig noch eure Fahrtechnik verbessern. Besonders wichtig ist eine gute Bekleidung, damit euch auch bei längeren Ausfahrten nicht kalt wird.

_Schwimmen, wenn Wettertechnisch nichts mehr geht, Schwimmen geht immer. Neben der Ausdauer ein prima Training um Koordination und Technik zu trainieren. Sinnvoll ist es sich einer Gruppe oder vielleicht auch eine Trainerstunde zu nehmen, so dass die Schwimmtechnik in die richtige Richtung geht.

_Spinning, abwechslungsreicher als auf der Rolle oder dem Heimtrainer zu strampeln. Spinning macht am meisten in der Gruppe und mit einem guten Instruktor Spaß. Achtung, oftmals verleitet das Spinning in einer Gruppe zu hohen Intensitäten, also aufgepasst.