

Negativer Kilometersplit beim Mittwoch-Training

Wenn Du Dich z. B. für einen Marathon-Trainingsplan für 2:50:00 entschieden hast, und Dir das Marathon-Grundtempo von 4:00 Min/km über 10 Km keine Mühe mehr bedeutet, so liegst Du mit dieser Trainingsvariante, dem „Negativen Kilometersplit“ genau richtig.

Mit dem ansteigenden Tempo, innerhalb der anstehenden Intervalle, bieten wir Abwechslung im Training, intensivieren und sensibilisieren das Körpergefühl, und trainieren so ganz nebenbei den Stoffwechsel, sich die Energie so einzuteilen, dass man auch noch am Ende an Leistung zulegen kann.
Bemerkung: Diese Variante eignet sich aber nur für erfahrene Läufer, die nach meinen Trainingsplänen für eine Marathonzielzeit von 3:00:00 und schneller trainieren oder trainiert haben.

Trainingsdaten für mittwochs Marathon in 2:50:00

09.12.2020	Mi	17	km	davon 4000/4000/4000 in 4:00/4:00/3:55 Min/km
16.12.2020	Mi	17	km	davon 4000/4000/4000 in 4:00/3:55/3:55 Min/km
23.12.2020	Mi	17	km	davon 4000/4000/4000 in 4:00/3:55/3:55 Min/km
30.12.2020	Mi	17	km	davon 4000/4000/4000 in 4:00/3:55/3:50 Min/km
06.01.2021	Mi	17	km	davon 3000/4000/5000 in 4:00/4:00/3:55 Min/km
13.01.2021	Mi	17	km	davon 3000/4000/5000 in 4:00/3:55/3:55 Min/km
20.01.2021	Mi	17	km	davon 3000/4000/5000 in 4:00/3:55/3:55 Min/km
27.01.2021	Mi	17	km	davon 3000/4000/5000 in 4:00/3:55/3:50 Min/km
03.02.2021	Mi	17	km	davon 2000/5000/5000 in 4:00/4:00/3:55 Min/km
10.02.2021	Mi	17	km	davon 2000/5000/5000 in 4:00/3:55/3:55 Min/km
17.02.2021	Mi	17	km	davon 2000/5000/5000 in 4:00/3:55/3:55 Min/km
24.02.2021	Mi	17	km	davon 2000/5000/5000 in 4:00/3:55/3:50 Min/km
03.03.2021	Mi	17	km	davon 2000/10000 in 4:00/3:55 Min/km
10.03.2021	Mi	17	km	davon 2000/10000 in 4:00/3:55 Min/km
17.03.2021	Mi	17	km	davon 2000/10000 in 4:00/3:50 Min/km
24.03.2021	Mi	17	km	davon 2000/10000 in 4:00/3:50 Min/km
31.03.2021	Mi	17	km	davon 2000/10000 in 4:00/3:50 Min
07.04.2021	Mi	10	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 4:00/km

Trainingsdaten für mittwochs Marathon in 2:40:00

09.12.2020	Mi	17	km	davon 4000/4000/4000 in 3:45/3:45/3:40 Min/km
16.12.2020	Mi	17	km	davon 4000/4000/4000 in 3:45/3:40/3:40 Min/km
23.12.2020	Mi	17	km	davon 4000/4000/4000 in 3:45/3:40/3:35 Min/km
30.12.2020	Mi	17	km	davon 4000/4000/4000 in 3:45/3:40/3:35 Min/km
06.01.2021	Mi	17	km	davon 3000/4000/5000 in 3:45/3:45/3:40 Min/km
13.01.2021	Mi	17	km	davon 3000/4000/5000 in 3:45/3:40/3:40 Min/km
20.01.2021	Mi	17	km	davon 3000/4000/5000 in 3:45/3:40/3:35 Min/km
27.01.2021	Mi	17	km	davon 3000/4000/5000 in 3:45/3:40/3:35 Min/km
03.02.2021	Mi	17	km	davon 2000/5000/5000 in 3:45/3:45/3:40 Min/km
10.02.2021	Mi	17	km	davon 2000/5000/5000 in 3:45/3:40/3:40 Min/km
17.02.2021	Mi	17	km	davon 2000/5000/5000 in 3:45/3:40/3:35 Min/km
24.02.2021	Mi	17	km	davon 2000/5000/5000 in 3:45/3:40/3:35 Min/km
03.03.2021	Mi	17	km	davon 2000/10000 in 3:45/3:40 Min/km
10.03.2021	Mi	17	km	davon 2000/10000 in 3:45/3:40 Min/km
17.03.2021	Mi	17	km	davon 2000/10000 in 3:45/3:35 Min/km
24.03.2021	Mi	17	km	davon 2000/10000 in 3:45/3:35 Min/km
31.03.2021	Mi	17	km	davon 2000/10000 in 3:45/3:40 Min/km
07.04.2021	Mi	10	km	davon 1 x 10000 oder 2 x 5000 in 3:45/km

*Viel Erfolg bei der Umsetzung wünscht Dir
Wolfgang Neiß*

Negativer Kilometersplit beim Mittwoch-Training

Weitere Angebote:

Marathon-Vorbereitungstraining

Haben Sie Interesse gewonnen, dass durchgeführte Intervall-Training einmal in Ihrer Marathon-Vorbereitungszeit einzubinden, und wollen dies nicht alleine tun, so bietet LT-Training by Neiß verschiedene zielgerichtete Marathon-Vorbereitungskurse an.

Schauen Sie sich im Internet unter: www.LT-Duesseldorf.de unsere Kursangebote an.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Laufstil-Analyse

Ohne professionelle Hilfe lassen sich muskuläre Dysbalancen nur schwer am eigenen Körper erkennen. Man trainiert jeden Tag sein Sportprogramm in der Hoffnung, alles Richtige getan zu haben. Hier gibt es dann Laufübungen, die einem leicht fallen. Diese führt man öfters aus und stärkt oder dehnt die entsprechenden Muskelgruppen täglich. Andere macht man nicht so gerne. Dadurch werden diese Muskelgruppen in ihrer Beweglichkeit und in ihrem Kraftausdruck immer schwächer. Langfristige orthopädische Probleme können dann mit der Zeit entstehen.

BEACHTEN: Bereits leichte muskuläre Dysbalancen im Oberschenkel können eine Fehlstellung im Kniegelenk bewirken und sich negativ auf unseren Laufstil auswirken. Oder, wir rotieren mit unseren Schultern so stark, dass Waden- oder Achilleschmerzen auftreten können.

Wir trainieren immer mehr und wundern uns, dass wir immer langsamer werden oder unser Lauftraining immer schmerzvoller wird. Deshalb raten wir allen engagierten Läufern, auch den Hobbysportlern, sich zusätzlich einmal jährlich einer Beweglichkeitsanalyse zu unterziehen.

Mit einer eingehenden Laufstil-Analyse der benötigten Laufmuskulatur können wir mögliche muskuläre Dysbalancen aufdecken und Ihnen Hinweise und Hilfestellung geben, welche Übungen Sie zukünftig in Ihr Laufprogramm integrieren sollten. Sie können damit eigenständig Gegenmaßnahmen einleiten, um weitere Dysbalancen zu verhindern. Im Bedarfsfall weisen wir auch darauf hin, sich zusätzlich um weitere Hilfe durch geeignete orthopädische Maßnahmen zur Korrektur von Fehlstellungen zu bemühen, wenn wir dies erforderlich erachten.

Wenn gewünscht geben wir Ihnen auch gerne Hinweise, wie Sie mit einer verbesserten Laufstatik Ihre Laufgeschwindigkeit erhöhen können. Dies ist ja auch eigentlich der Sinn einer professionellen Laufstil-Analyse.

Schauen Sie sich im Internet unter: www.LT-Duesseldorf.de unsere Angebote an.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.