

Dr. Frank Möckel & Eric Becker



Mittelbayerische

Hier lebe ich.

Lauftreff



RUNNERS POINT



Regensburg Marathon



8. Mai 2005

RUNNERS POINT Marathon

NordicWalking-Halbmarathon



HalbMarathon

gong fm
Deine Musik

SpeedSkating HalbMarathon

www.regensburg-marathon.de

TRAININGSZEITEN:

Jedermann / frau-Launftreff

Mo. 18.00, Do. 18.00,

Sa. 9.00 Uhr

Infineon-Parkplatz, Westbad

Einsteigerlauf ab 14. März 2005

Mo. und Do., jeweils 18.00 Uhr

Infineon-Parkplatz, Westbad

Die wichtigsten Trainingsprinzipien!

Training ist mehr als nur Bewegung. Damit sich Ihre Leistung optimal entwickeln kann, benötigt Ihr Körper die richtigen Reize. Diese werden durch das entsprechende Training gesetzt. Dabei sind ein paar einfache Prinzipien zu berücksichtigen. Erhöhen Sie erst die Anzahl der Trainingseinheiten, dann die Länge. Trainieren Sie regelmäßig. Nach spätestens drei Tagen Belastung legen Sie einen Tag Pause ein. Steigern Sie die Belastung zwei bis drei Wochen lang und planen Sie danach eine Woche deutlich weniger ein. Trainieren Sie mindestens 65% vom Gesamtumfang in Ihrem individuellen Fettstoffwechselbereich. Trainieren Sie nur, wenn Sie ganz gesund sind. Beachten Sie diese kleinen Regeln und Sie werden deutlich besser, haben Spaß beim Training, was ja schließlich sehr wichtig ist!

Training für den Halbmarathon von „Geübten“: KW 11

Mo. lockerer Dauerlauf 60-75 min.; Do. Einlaufen 10 min., lockeres Wettkampftempo 45-60 min., Auslaufen 10 min.; Sa. sehr langsamer Grundlagenlauf (Sauerstoffdusche) 2 Std. Ein leichtes Stretching der Hauptmuskelgruppen sollte ca. 2-3x pro Woche durchgeführt werden.

Voraussetzung für die Durchführung des Plans ist ein seit mindestens drei Monaten regelmäßiges Training. Eine sportmedizinische Untersuchung vor Beginn eines Trainingsprogramms ist empfehlenswert. Jeder ist für seine Gesundheit selber verantwortlich.

Dr. Frank Möckel, Erik Becker, Institut für Prävention und Sportmedizin Regensburg (IPS), Tel.: 0941/464180.