



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

## **Welcher Trainingsplan eignet sich für Ausdauersportler besser, der vorgefertigte oder der individuelle mit persönlichem Coach?**

Trainingspläne lassen sich heute kostenlos von Webseiten herunterladen. Doch halten sie auch, was sie versprechen? Zahlreiche Sportarten wie beispielsweise ein Marathon oder ein Triathlon sind komplexe Disziplinen, die eine herausragende Ausdauer und fundiertes Wissen erfordern. Die professionelle Trainingsplanung gehört dabei zu den Geheimnissen erfolgreicher Sportler.

Insbesondere bei Anfängern im Marathon, Halbmarathon, Ironman oder Triathlon steht verständlicherweise der Wunsch ganz vorne, einen der vorgefertigten und kostenlosen Trainingspläne, am besten noch über viele Monate hinaus, vom Internet herunterzuladen.

### **Grenzen vorgefertigter Trainingspläne**

Zu den häufigsten Ursachen des Scheiterns im Ausdauersport gehört eine standardisierte und zu wenig flexible Trainingsplanung. Dies ist der Fall bei zahlreichen vorgefertigten Trainingsplänen. Denn diese lassen sich eben nicht auf individuelle Ziele, Prioritäten, Voraussetzungen, Stärken, Schwächen, Gefühle oder auf eine flexible Anwendung hin ausrichten. Schon nach wenigen Wochen kann etwas dazwischen kommen und die ganze Trainingsplanung über den Haufen werfen. Möchtest du das erleben?

### **Der durch einen Coach begleitete persönliche und individuelle Trainingsplan**

Ganz anders der persönliche durch einen erfahrenen Coach begleitete individuelle Trainingsplan. Er kann optimal auf deine Ziele, Voraussetzungen und Befindlichkeiten ausgerichtet werden:

- Er berücksichtigt deine Tagesform und persönliche Motivation
- Er ermöglicht flexible Anwendungen, z.B. im Radtraining
- Er berücksichtigt immer wieder deine Befindlichkeit im Training
- Er geht bewusst auf deine individuellen Stärken und Schwächen ein

- Er berücksichtigt das Klima und die Launen des Wetters
- Er setzt bei der Momentan-Situation an und setzt neue Prioritäten
- Er sieht alternative Trainingsformen gemäss Fortschritt vor
- Er variiert Art, Form und Methode des Trainings gemäss Befindlichkeit
- Er kann von deiner Intuition und persönlichen Fantasie profitieren
- Er profitiert von Erkenntnissen der Trainingswissenschaften
- Er steuert deine Prioritäten gemäss deinen Zielen und deinem Formstand
- Er steuert dein Training nach dem gefühltem Erholungszustand
- Er verhindert ein ‚zuviel‘ beim trainieren und damit Erschöpfungszustände
- Er kann nach den Ergebnissen des Laktatstufentests angepasst werden
- Er fördert eine vorausdenkende Trainingsstrategie
- Er verbindet die Leistungsdiagnostik mit gefühlten Leistungskomponenten

Der durch einen im Ausdauersport kompetenten Coach begleitete und individuelle Trainingsplan verbessert dein Wissen um die Zusammenhänge und begünstigt damit auch deinen individuellen Formaufbau.

### **Wann lohnt es sich, auf den individuellen Trainingsplan mit Coach zu setzen**

Wie in vielen Bereichen des Lebens kommt dem richtigen Zeitpunkt auch beim Trainingsplan wichtige Bedeutung zu. Wenn du als Sportler fühlst, dass es nicht so läuft, wie geplant, oder wenn auch bei hohem Trainingsaufwand die erwartete Leistungssteigerung ausbleibt, dann kann dies ein Zeichen dafür sein, dass dein Trainingsplan nicht deinen individuellen Zielen, Voraussetzungen oder deiner Befindlichkeit angepasst ist. Wende dich dann an einen Coach mit Erfahrung im Ausdauertraining und in der Trainingsplanung für Ausdauersportler.

### **Der professionelle Trainingsplan für Ausdauersportler**

Die professionelle Vorbereitung von Ausdauersportlern beginnt mit der Trainingsplanung, die in einen persönlichen und individuellen Trainingsplan mündet. Sie setzt sich fort mit einer Grundlagen-Planung, welche Ernährung, Regeneration,

Kraft, Mentaltraining und Taktik beinhaltet. Schliesslich führt sie über die Wettkampfplanung bis hin zum Tapering.

Wusstest du, dass rund die Hälfte aller Ausdauersportler in den letzten zwei Wochen vor dem Wettkampf die Chance verpassen, ihre Höchst- Leistung abzurufen, für die sie so hart trainiert hatten?

Hast du noch Fragen ? Als Coach für Ausdauersportler stehe ich dir gerne zur Verfügung. Ruf mich doch einfach an. Ich freue mich auf dich.

Reto Nicca, Coach für Ausdauersportler und Ausdauerexperte safS