

Lauf ABC und Bahntraining für Triathleten

Unser Körperteam

Kopf: ist Mannschaftskapitän und Trainer. Er entscheidet, beobachtet und gibt Anweisungen.

Schultern: bekommen über die Wirbelsäule den Hüftschwung übertragen und geben ihn an die Arme weiter.

Oberkörper: trägt die wichtigen Antriebsorgane und macht Laufkraft aus Schwerkraft.

Arme: pendeln einen gleichmässigen Takt und halten den laufenden Körper in Balance.

Becken: ist das Zentrum der Laufbewegung. Der Beckenschwung löst den Beinschwung aus.

Beine: übernehmen die Verbindung zum Becken und bestimmen, wie lang unsere Schrittlänge ist.

Füsse: sind am unteren Ende des Körperteams aufgestellt und halten Bodenkontakt.

Umsetzung

Konzentriertes Laufen macht dich schnell.

Konzentriere dich immer wieder auf deine Technik, indem du immer wieder für 2 Minuten einen anderen Fokus setzt, z.B.

- Kopf sagt wohin, Blick geradeaus ca 10m nach vorne, je nach Gelände
- Arme / Schulter geben den Rhythmus vor (locker bleiben in den Schultern)
- Becken / Oberkörper, erzeugen die Laufspannung (Druck aus dem Steissbein)
- Aufrichten, stolz laufen, gross machen
- 180 Schritte pro Minute Laufen
- Füsse Zugphase, Boden sofort nach hinten schieben beim Aufsetzen
- Füsse Abdruckphase, gestrecktes Bein und gestrecktes Fussgelenk hinten
- Hohes Knie vorne

Achte auf deine Körperspannung beim Laufen!

Hier findest du ein paar Lauf ABC Tipps:

<http://www.my-sport.ch/triathlon-ratgeber/lauftechnik>

Für Fragen melde dich bei uns: info@my-sport.ch





Bahntraining Tipps

Als Beispiel für den Ironman Zürich am 10. Juli 2011

Kalenderwoche 15-22

10x400m 20% schneller als dein Marathon Tempo am Renntag, je 400m locker

Kalenderwoche 20 bis 25

8x800m 20% schneller als dein Marathon Tempo am Renntag je 400m locker

Dies sind sehr allgemeine Vorgaben und erfordern auch eine gute Vorbereitung auf die Trainings und sollten genau in eine Trainingsstruktur passen, ansonsten besteht das Risiko auf Verletzung oder Übertraining! Bespreche die Umsetzung vor deinem ersten Training unbedingt mit deinem Trainer oder einer Fachperson!

Tipp

Es braucht keine Bahn um optimal Intervall zu trainieren, messe deine eigene 800-Meter-Bahn ab und trainiere einmal in der Woche deine Intervalle.

Rechnenbeispiel für deine schnellen 400 resp. 800m Läufe
Marathonzeit am Ironman in 3h30min ergibt einen Schnitt von 5 Minuten pro km.
400Meter = 2min pro Kilometer -20% = 1min 36s

Deine Bahnlaufzeit auf 400 Meter **1 Minute und 36 Sekunden**

Deine Bahnlaufzeit auf 800 Meter **3 Minute und 12 Sekunden**

