

Hier noch einmal das Ganze und zwar so, dass du es dir noch einmal in Ruhe Durchdenken und auch wirklich machen kannst:

1. **Zieldefinition:** Was schwebt dir schon seit längerem im Kopf oder in deinem Herzen herum, was du so gerne machen würdest!

2. **Wenn du das für dich geklärt hast: Teile dein Jahr ein:**
 - 4-6 Wochen Training eingewöhnen- lockeres Training, einfach nur zum Eingewöhnen
 - 12-16 Wochen Grundlage-Schaff hier die Basis: Längerer Wettkampf fang mit VO2 Max. Training an. Geh aber mit deinem Umfang auf die Hälfte max. 2/3 zurück! D.h. Wenn du im Sommer so im Schnitt 10 Stunden trainierst geh auf 5-6. Ich weiß das ist für uns Ausdauerfreaks sehr wenig aber Umfang und Intensität vertragen sich nicht immer gut! Je kürzer das Rennen dann kannst du mit klassischem „old Style“ Grundlagentraining starten!
 - 12-16 Wochen Vorbereitung:
Merk dir immer: Je näher es zu deinem Höhepunkt geht, desto Wettkampfnäher muss dein Training sein!
 - 4-6 Wochen: Meiner Erfahrung nach kannst du dir folgendes merken: Je länger dein Abenteuer desto weniger würde ich mit dem Umfang herunterfahren. Dh. Ich würde in der vorletzten Woche auf 75 % und in der letzten auf ca. 50% deines Wochenumfangs gehen! Wenn du zum Beispiel am Sonntag einen Ironman machst oder einen längeren Marathon fährst kannst du noch ruhig den Sonntag davor 3 h eine lockere Einheit am Rad fahren...bzw. Wenn du einen Marathon läufst noch eineinhalb Stunden gaanz locker laufen! Plane aber in der Wettkampfwoche 2 Pausentage ein! Vermeide übrigens Am Vortag deines Abenteuers langes Herumstehen und gehen! Hol deine Startnummer fahr in deine Unterkunft, falls du nicht zu Hause bist, ruh dich im Schatten aus und Beine hoch! Du kannst danach genug Zeit auf der Expo und smalltalk verbringen! Schau dass du mit deinem Umfanghöhepunkt 2-3 Wochen vor deinem Saisonhöhepunkt bist.

So bekommst du deine Anaerobe Schwelle heraus

So funktioniert der 2*8 min Test: Falls du Anfänger bist, Lass dich zuallererst von einem Arzt durchchecken: Mein Tipp: mach eine Gesunden Untersuchung und schau dass dieser auch ein Rad oder ein Laufband hat um dich auch gleich darauf zu testen!

- 🏍 15-30 min locker Einradeln
- 🏍 1 Minute hohe Trittfrequenz: Achtung: leichten Gang: 110-120 u/min
- 🏍 1 min Lockerst dahinstrampeln
- 🏍 2 min hohe Trittfrequenz (wie oben)
- 🏍 1 min lockerst dahinstrampeln
- 🏍 1 Minute Schnell: Da kannst du ruhig die Sau raus lassen
- 🏍 2 min Lockerst dahinstrampeln
- 🏍 1 min Schnell (Wie oben)

5 min locker

Jetzt beginnst du mit deinen 2*8 min.

Schau dass du einen Verkehrsarme und Kreuzungs- und Kreisverkehr freie Strecke findest. Kann leicht bergauf sein! Oder du machst das überhaupt einen Berg hinauf. Achte dabei, dass du beide 8 min vielleicht sogar die gleiche Strecke fährst. Dann hast du auch einen Gradmesser! Beginn nicht zu schnell und lass dir dafür ruhig eine halbe bis eine Minute Zeit. Du kannst in jeder der beiden 8 Minuten zum Schluss hin noch einmal so richtig Gas geben. Spar dir deswegen auch beim ersten Mal nix auf. Falls du deine Anaerobe Schwelle aus früheren Überprüfungen schon ungefähr kennst, kannst du dich auch daran orientieren. Zeichne bei den beiden alles auf was du so hast. Was weiß ja nie was man so alles noch braucht und raus lesen kann! Trittfrequenz, Herzfrequenz, Leistung (Falls du hast), Temperatur, Strecke,... Nach dem du mit den ersten 8 in fertig bist fahr locker wieder zu deinem Ausgangspunkt zurück lass eine Pause zwischen den beiden Intervallen von 10 min und dann starte noch einmal das gleiche. Natürlich wirst du jetzt sagen, wenn es flach ist und ich muss zurück dann brauch ich doch mehr als 10 min 2-3 min. drüber ist kein Problem. Schau aber vielleicht gerade deswegen dass es bei der 8 min Belastung ein wenig ansteigt! Dann geht's leichter die 10 einzuhalten!

Dann radle einfach 20-30 min locker aus oder nachhause!

Nachdem du fertig bist und du dir die Daten anschaust nimm dir die höhere Durchschnittsherzfrequenz und die höhere Normalized Power für unsere Auswertung: By the way...falls du zwischen dem ersten und dem zweiten Intervall mehr als 10 Prozent Unterschied hast dann hast du einen zu locker gemacht oder wir müssen an deiner Erholungszeit noch ein bißchen feilen! Aber keine Angst das machen wir dann schon im Training! Wenn du jetzt deine Daten hast, ieh von der HF 7 % und von der höheren Normalized Power, 10 % ab und voila schon hast du deine Anaerobe Schwelle. Unter diesen Test wird es jetzt viele Stimmen geben die ihn für nicht aussagekräftig halten Meine Erfahrung nach kommt dieser wirklich sehr nah an jener der Labortests meiner Athleten heran! Und ich will auch bei solchen Tests die Belastung für die Athleten so gering wie möglich halten. Es ist auch von ihrer Motivation anders ob sie sich jetzt 20, 30, 60 oder nur 8 Minuten ausbelasten. Es kommt immer darauf an was man will! Mir passt das so!

Falls du diesen Test beim Laufen machst mach dein Übliches Warm up 10-15 min einlaufen etwas Lauf ABC und 3 mal 100 m Steigerungsläufe mit Pausen, wo du locker retour läufst! Wo du schon die letzten 10-15 sec deinen Puls nach oben treibst! Ich würde dir die 100 m auf deiner subjektiven Intensitätsskala von 1-10 von 8 vorschlagen. Es geht nur darum deinen Körper etwas aufzuwecken!

Nach dem Test locker 10-15 min perfekt wäre auf Gras (Das rate ich dir sowieso so oft du kannst in dein Training einzubauen!

Bitte nimm es mir nicht krumm, wenn ich dir keine genauen Angaben nach Stunden oder Anzahl der Intervalle usw. gebe. Das ist sehr individuell. Weil auch du bist einzigartig!! Ich hoffe aber sehr, dass dir die Planung etwas gebracht hat und dir bei deinem Training hilft!

So Sportsfreund jetzt hast du einen Einblick darüber bekommen, was man so alles braucht und tut um ein erfolgreiches Jahr zu planen. Viele kommen auch zu mir, weil sie meinen sich mit diesem „Dreck“ nicht befassen zu wollen und auch etwas unsicher dabei sind. Sich auf das konzentrieren wollen was Spaß macht und zwar den Sport, das Training und das Wohlbefinden dabei! Falls dir das aber nach wie vor zu kompliziert ist und auch immer wieder andere Aspekte berücksichtigt werden

müssen, werden auch bei mir im Oktober wieder Plätze frei bzw. erweitere ich auch wieder mein Kontingent an Superstars unter meinen Fittichen! Setz dich auf meiner Homepage (andreas-toesch.com) einfach auf die Warteliste und sobald ich einen Platz habe, melden wir uns bei dir! Leider ist dieses Kontingent sehr begrenzt, weil mich jeder Einzelne davon sehr interessiert. Vielleicht sind die Plätze aber auch deswegen so begehrt, ich weiß es nicht...

Dein Andreas