Bildquelle: LFV

Feuerwehrduathlon: Dran bleiben – bald ist es soweit!

Die ersten Wochen der Vorbereitung haben sie geschafft. Nun heißt es aber dranbleiben, um gut vorbereitet an den Start zu gehen. Damit das Training weiterhin reibungslos läuft, hier noch einige Tipps:

- Trainieren Sie regelmäßig zwei bis dreimal pro Woche. Zu lange Pausen zwischen den Trainingseinheiten senken die Motivation.
- Vermeiden Sie jegliche Art von Monotonie im Training. Probieren Sie öfter mal eine neue Lauf-, Rad- oder Walkingstrecke aus.
- Trainieren Sie gemeinsam mit anderen. In der Gruppe macht Sport noch mehr Spaß.
- Planen Sie Ihre sportlichen Aktivitäten fest in den Tagesablauf ein. Etwas freie Zeit findet sich immer, sei es frühmorgens, am Abend oder in der Mittagspause.
- Denken Sie positiv! Jede Minute die Sie zusätzlich Laufen oder Radfahren macht Sie persönlich zum Gewinner.
- Schaffen Sie sich Freiräume für Ihr Training. Vor schlechtem Wetter kann man sich mit passender Kleidung schützen. Einen Anruf oder Besuch kann man verschieben und ein guter Fernsehfilm kann aufgenommen werden.

Ein erfolgreiches Training benötigt immer Abwechslung und Spaß. Wenn Sie immer die gleiche Strecke laufen oder fahren, ist die Gefahr gegeben, dass sie die Lust am Training verlieren und auch keine Leistungsverbesserungen mehr erreichen.

Und: Viel hilft nicht immer viel! Viele Sportler glauben, dass es nicht schaden kann immer ein bisschen mehr und intensiver zu trainieren. Doch dies Annahme ist falsch. Für eine Verbesserung der Grundlagenausdauer gibt es deshalb einfache Merksätze:

- Langsamer und länger ist besser als kürzer und schneller!
- Nicht die Strecke tötet – sondern das Tempo!
- Laufen ohne zu schnaufen – (miteinander) reden muss möglich sein!

Wenn Sie diese Grundprinzipien beachten, dann läuft Ihre persönliche Vorbereitung auf den Duathlon reibungslos und Sie werden gut vorbereitet sein. Vorab können Sie ja als „Test“ einen kleinen

persönlichen Duathlon absolvieren. Suchen Sie sich eine geeignete Lauf- und Radstrecke ohne größere Steigungen. Beginnen Sie Ihren persönlichen Duathlon (30 Minuten Walking oder Laufen und 60 Minuten Radfahren) langsam. Denken Sie daran, dass die Gesamtbelastungsdauer 80–90 Minuten beträgt. Trinken Sie unterwegs alle 15 bis 30 Minuten ungefähr 200 Milliliter mineralhaltiges Wasser.

Viel Spaß bei der Umsetzung!

Alexander Seeger
Diplomsportpädagoge
Unfallkasse Baden-Württemberg

Bitte beachten:
Hatten Sie in den letzten Wochen eine Covid19- oder andere Erkrankung beziehungsweise Beschwerden am Bewegungsapparat, dann kontaktieren Sie vor dem Einstieg ins Training bitte Ihren Hausarzt.

Trainingsplan für Fortgeschrittene

	Dienstag	Mittwoch	Freitag	Samstag	Sonntag
1. Woche	10 Min. Einlaufen **Fahrtspiel: 8 Mal 3 Min.** mit 2 Min. Trabpause	40 Min. **ruhiger Dauerlauf**	10 Min. Einlaufen **Tempodauerlauf:** 15 Min.	30 Min. **regenerativer Dauerlauf**	**60 Min. Longrun**
2. Woche	50 Min. **mittlerer Dauerlauf**	10 Min. Einlaufen **Fahrtspiel:** **15 Mal 1 Min.** mit 2 Min. Trabpause	30 Min. **regenerativer Dauerlauf**	45 Min. **mittlerer Dauerlauf**	**70 Min. Longrun**
3. Woche	10 Min. Einlaufen **Fahrtspiel: 6 Mal 5 Min.** mit 2 Min. Trabpause	40 Min. **regenerativer Dauerlauf**	45 Min. **mittlerer Dauerlauf**	30 Min. **ruhiger Dauerlauf**	**75 Min. Longrun**
4. Woche	10 Min. Einlaufen **Fahrtspiel: 10 Mal 2 Min.** mit 2 Min. Trabpause	40 Min. **regenerativer Dauerlauf**	10 Min. Einlaufen **Tempodauerlauf:** 20 bis 25 Min.	30 Min. **regenerativer Dauerlauf**	**80 Min. Longrun**
5. Woche	10 Min. Einlaufen **Fahrtspiel: 3 Mal 8 Min.** mit 2 Min. Trabpause	30 bis 40 Min. **regenerativer Dauerlauf**	50 Min. **mittlerer Dauerlauf**	30 Min. **ruhiger Dauerlauf**	**80 Min. Longrun**
6. Woche	50 Min. **mittlerer Dauerlauf**	30 Min. **regenerativer Dauerlauf**		**Wettkampf** **10 Kilometer**	

Anzeige

Löschwassertanks zu verkaufen
neu oder gebraucht, in verschiedenen Größen
www.scholten-tanks.de
Tel: 05924- 255 485
E-Mail: kontakt@scholten-tanks.de