

Der wöchentliche Ausdauerblog - Vom Wandern zum Dauerlauf Teil V

Heute wollen wir dir ein paar ausgewählte Alternativprogramme und Ergänzungen vorstellen, die zum einen Abwechslung in deinen Trainingsalltag bringen sollen, zum anderen aber auch deine koordinativen und konditionellen Fähigkeiten fördern und ausbauen.



Natürlich ist dir vieles davon bekannt, dennoch wollen wir dir dies als Impuls an die Hand geben und hoffen, dass es dich deinen sportlichen Ziel ein Stück näher bringt.

Lauf-ABC

Hinter diesem Begriff verbirgt sich eine Reihe von mehr oder weniger koordinativ anspruchsvollen Laufübungen, die darauf abzielen deinen Laufstil zu verbessern. Wir empfehlen dir solch eine Einheit, die 15 - 20 Minuten umfassen kann, während oder nach deinem Lauftraining umzusetzen. Such einen geraden, ebenen Streckenabschnitt auf deinem Wander- bzw. Laufweg (15m reichen da schon aus) und setze Übungen wie Skippings, Kniebelauf und andere wertvolle Übungen um. Da du eventuell das erste Mal vom Lauf-ABC hörst, empfehlen wir dir unbedingt bei einem unserer Videos rein zu schauen. <https://www.scoppenbuettel.de/de/online-Sportprogramm/leichtathletik/> Hier lernst du alles, was du zum Thema Lauf-ABC wissen musst. Abgerundet wird das Ganze im Video noch durch Anregungen zum Sprung-ABC, was du natürlich auch gerne schon einmal ausprobieren kannst, was wir aber auch zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal vertiefen werden.

Schwimmen

Wenngleich wir natürlich alle zum jetzigen Zeitpunkt keine Möglichkeit haben aufgrund der Pandemie regelmäßiges Schwimmtraining umzusetzen, wird ja hoffentlich bald dennoch auch dies wieder eine Option sein. Beim Schwimmen empfiehlt es sich eine Technik zu wählen, die man auch über eine lange Distanz bzw. Dauer problemlos umsetzen kann. Die Brustschwimmtechnik bietet sich da an besten an. Wenn du 30 bis 45 Minuten durchhältst, bist du schon gut dabei. Wenn noch mehr geht - umso besser! Wenn du es kennst oder dahingehend Erfahrungswerte hast, kannst du auch mit Aquajogging hervorragend deine Grundlagenausdauer trainieren. Ohne Anleitung oder Vorkenntnisse würden wir dies aber nicht empfehlen.

Inline-Skatzen

Inlineskatzen mag vielleicht ein wenig aus der Mode gekommen sein. Sein Mehrwert für deine Ausdauer ist aber unbestritten und wenn man erst einmal die Technik raus hat und



sich gleiten lassen kann, hast du auch noch einen erhöhten Spaßfaktor. Natürlich bist du bezüglich der Strecke ein wenig eingeschränkt, da für dich nur Asphalt in Frage kommt. Du solltest des Weiteren darauf achten es am Anfang nicht zu übertreiben, beim Inlineskating ganz andere Muskelgruppen angesprochen werden und du unter Umständen Probleme mit Knieen, Leiste unteren

Rücken bekommen könntest. Wie bereits am Anfang erwähnt, soll es sich hierbei nur um Ergänzungen handeln und nicht dienen normales Training ersetzen.

Radfahren

Wir hatten dir ja schon im dritten Teil unseres Ausdauerblogs empfohlen die Option wahrzunehmen anstatt des Autos einfach mal auf Fahrrad umzusteigen. Bei so frühlingshaften Bedingungen, wie wir sie seit einigen Tagen erleben, bietet sich natürlich auch eine ausgedehnte Radtour hervorragend an. Achte auf jeden Fall darauf, dass dein Fahrrad gewartet und in gutem Zustand ist. Denn damit du einen ähnlichen Trainingseffekt wie beim Laufen erreichen kannst, brauchst du das 3-4fache an Kilometern mit dem Rad. Da kommt einiges zusammen, 90 - 120 Minuten solltest du dir durchaus als Ziel setzen. Aber auch so ist das Radfahren eine gute Ergänzung, da es die Gelenke schont und dir somit die Möglichkeit gibt auch dann zu trainieren, wenn Füße oder Knie mal eine kleine Pause brauchen.

Nächste Woche melden wir uns wieder mit weiteren Tipps und hoffen, dass wir dir auch heute einige Anregungen mit auf den Weg geben konnten. Bleib am Ball und motiviert!

Keep on running