

Vorbereitung auf einen Halbmarathon

Literatur: Peters, Laufen - Falken Verlag
Zusammengestellt von Dipl. Sportlehrer Christian Ruckensteiner

Für den einen oder anderen mag es vielleicht der erste Halbmarathon sein, aber diese immer beliebter werdende Laufdistanz von 21,0975 km ist sicherlich für jeden immer wieder eine neue Herausforderung. Die in den folgenden Wochen erscheinenden Lauftipps sollen ihnen helfen, ihren Formaufbau abgestimmt auf ihre persönlichen Zielvorstellungen zu gestalten.

Eine optimale Vorbereitungszeit wäre 5 – 6 Monate. Einige Jahre an Lauferfahrung sollten sie jedoch schon haben.

Prinzip der Periodisierung:

Leistungsorientierte Sportler mit Wettkampfabitionen teilen ihr Trainingsjahr systematisch auf. Dazu bedient sich die Sportwissenschaft unterschiedlicher Trainingsperioden.

Diese Aufteilungen beziehen sich immer auf einen oder mehrere Saisonhöhepunkte. Für unser Saisonziel, Perger Halbmarathon am 24.9.2005, sieht die Aufteilung folgendermaßen aus.

- | | |
|------------------------------------|------------------|
| 1. Allgemeine Vorbereitungsperiode | (April – Juni) |
| 2. Spezielle Vorbereitungsperiode | (Juli – August) |
| 3. Wettkampfperiode | (September) |
| 4. Übergangsperiode | (Oktober – März) |

Jede dieser Perioden hat ihre eigene Charakteristik, in denen unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden.

Welche Trainingsformen in der allg. Vorbereitungsperiode angewendet werden, erfahren sie in der nächsten Ausgabe.

Mehr zu diesem Thema können sie auch unter www.halbmarathon.perg.at nachlesen.