

## **Trainingsplan Wörterbuch**

### **Aufbauwettkampf**

An einem Aufbauwettkampf nimmt man Teil um für den „eigentlichen“ Wettkampf zu trainieren. Es geht darum Erfahrungen und Wettkampfpraxis zu sammeln.

### **Fahrtspiel**

Beim Fahrtspiel wirfst du sozusagen alle Tempi, die du kennst, in einen Topf und schüttelst einmal kräftig durch. Jetzt hast du ein Fahrtspiel. Du kannst nach Belieben sprinten, schnell oder langsam laufen. Du kannst z.B. zwischen Telefonmasten sprinten, gehen oder langsam traben. Oder nach einem Plan, der so aussehen könnte: einlaufen + 3'-6'-4'-2'-4' schnell; dazwischen immer 4' ganz langsam traben und dann auslaufen.

### **GAT**

Ist die Abkürzung von **GrundlagenAusdauerTraining** und beschreibt die Belastungsintensität.

### **HIIT**

High Intensity Interval Training. Das ist eine Trainingsmethode, welche aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit langsamen Regenerationsphasen besteht. Der Wechsel von Belastungs- und Erholungsphase sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

### **Intervalltraining**

Hierbei handelt es sich um eine Trainingsform, wo du eine bestimmte Strecke (z.B. 200 m oder 400 m) mehrere Male in mittlerer bis hoher Intensität läufst. Wichtig dabei ist die Anzahl der Wiederholungen und die Pausenlänge sowie die Pausengestaltung (gehen, stehen oder traben) immer gleich zu machen.

### **Karvonenformel**

Ist eine Formel mittels welcher du deine ideale Belastungsherzfrequenz (GAT) berechnen kannst.

### **KT oder auch Kräftigungstraining**

Jeder 4 Wochen Krafttrainingsblock besteht aus Übungen für die Beinstreckerschlinge sowie Übungen für Rumpf. Die Trainingsblöcke bauen auf einander auf. Es ist empfehlenswert das Krafttraining ein zweites Mal in der Woche durchzuführen. Durch das regelmäßige Krafttraining kannst Du die Laufleistung steigern und Verletzung vermeiden. Die Abkürzung KT AA = Kräftigungstraining höchstes Level, .... KT C = Kräftigungstraining niedrigstes Level

### **Laktatkontrolle**

Die Laktatkontrolle ist ein Teil der Leistungsdiagnostik - hier wird nach jeder Belastungsstufe unterbrochen, um die Laktatkonzentration im Blut zu messen. Dies geschieht in nur einigen Sekunden. Danach wird der Test fortgesetzt. Das Laktat ist das Salz der Milchsäure und ist als Endprodukt im anaeroben Stoffwechsel von diagnostischer Bedeutung. Laktat entsteht bei intensiver Muskelarbeit. Je höher die Anstrengung, umso mehr ist davon im Blut zu finden.

### **Lauf ABC**

Grundlegende Technikübungen die zur Laufstilschulung und -optimierung genutzt werden.

### **Longjog**

Ein Longjog ist ein Ausdauerlauf im angenehmen Tempo. Durch Longjogs kannst du dich körperlich & mental langsam an längere Distanzen gewöhnen.

### **Morning Run**

Ein exklusives Lauftraining mit Ilse Dippmann der ein paar Mal im Jahr stattfindet, kurzfristig angekündigt wird und fast immer an einem anderen Standort bzw. Laufstrecke organisiert wird. Eine Online Anmeldung ist notwendig! Infos gibt es laufen dazu im Frauenlauf Newsletter.

### **MP**

Maximalpuls oder maximale Herzfrequenz. Diese Zahl spielt eine Rolle bei der Berechnung der GAT Bereiche.

### **Progressiver Dauerlauf**

Lauf der mit ruhigem Tempo (REG) beginnt und sich nach und nach steigert bis der Puls die obere Grenze des GAT 2 erreicht.

### **Pyramidenform**

Eine Form des Fahrtspiels. Es wird ein Tempo ausgewählt und man läuft 1' schnell (in gewünschten Tempo), 1' langsam, 2' schnell, 1' langsam, 3' schnell, 2' langsam, 4' schnell, 2' langsam, 5' schnell 3' langsam – und wieder zurück bis zur 1'.

### **REG**

Laufen im regenerativen Bereich. Der Puls liegt dabei bei ca. 65-70% der maximalen Herzfrequenz

### **RP**

Steht für den Ruhepuls. Spielt eine Rolle bei der Berechnung der GAT Bereiche.

### **Serienpause**

Pause zwischen den einzelnen Serien. Z.B. 6x400m in 1:35. Serienpause=6' Gat 1; 6x400m in 1:30; Trabpause 1' (zwischen den Beschleunigungen eine Trabpause. Nach der letzten Beschleunigung kommt die Serienpause – d.h. 6' laufen in GAT 1 danach folgt wieder ein Set an Beschleunigungen 6x 400m in 1:35 mit Trabpause zwischen den Wiederholungen.

### **SL oder auch Steigerungslauf**

Über eine Distanz von ca. 80 bis 120 Metern steigert du gleichmäßig dein Tempo vom langsamen Dauerlauf bis zum schnellen Sprint.

### **TI**

Trainingsintensität oder auch angestrebte Trainingsbelastung.

### **TP**

Abkürzung von Trainingspuls, beschreibt die Herzfrequenz, während du trainierst.

### **Trabpause**

Kommt oft in unseren Trainingsplänen vor. Es geht um eine Pause, in der du zwischen den Wiederholungen von Tempi wieder zu deinem Ruhepuls gelangen solltest. Je nachdem wie gut du trainierst bist bzw. wie schnell du wieder zu deinem Ruhepuls kommst, kannst du in der Pause entweder stehen, gehen oder langsam traben.

### **Trailrun**

Bedeutet auch Laufen im Gelände.

### **Wechseltempotraining**

Beim Wechseltempotraining wird die Geschwindigkeit im Verlauf einer längeren Belastung planmäßig verändert. Dies kann bedeuten, dass du z.B. 10' im GAT1 Bereich und dann 20' in GAT2 Bereich und dann wieder 10' GAT1 und dann wieder 20' GAT 2 läufst.

**WSA**

Unter **Wettkampfspezifischer Ausdauer** versteht man kurze, schnelle Trainingssequenzen.

**1´**

´ ist das Zeichen für 1 Minute.

**90´´**

´´ ist das Zeichen für Sekunden.