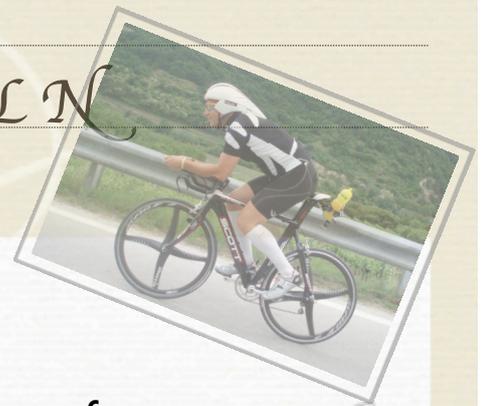


# TRAIN BY KIELN



## Richtig Aufwärmen vor dem Wettkampf

Grundsätzlich gilt die einfache Regel, das vor dem Start zum Wettkampf bereits einige Schweißtropfen auf der Stirn des Sportler stehen sollten, damit im Rennen vom ersten Meter an gleich „ richtig losgelegt werden kann.

Dabei stellt sich nun die Frage, wie mache ich das am besten bzw ohne mich vor dem Start schon „ auszupumpen „ und meine Energiereserven bereits „ anzugreifen.

Dazu muss man wissen, dass der menschliche Körper mehrere Arten der Energiebereitstellung zur Leistung von körperlicher Arbeit kennt. Unser Körper passt dabei ganz von selbst die Art der Energiebereitstellung an die Dauer und an Intensität an.

Im Grundlagenbereich wird der Körper nur im Fettverbrennungsbereich bzw in einer Mischverbrennung aus Fett und einem geringen Anteil aus Kohlenhydraten „ betrieben „,

Bei den kurzen intensiven Steigerungsläufen ( Beschreibung weiter unten ) wird der Körper auf den Brennstoff Kreatinphosphat (KP) zurückgreifen, welcher zwar nur 10-15 sec verfügbar ist, aber auch innerhalb 1 Minute wieder aufgefüllt werden kann.

Mit diesem Wissen im Hintergrund würde ich als Aufwärmprogramm vor einem kurzen Wettkampf, denn dabei gilt es ja ganz besonders schon vom 1. Meter an „ dabei „ zu sein, folgendes empfehlen:

10 min ganz locker eintraben - Puls bewegt sich ganz langsam vom „ sportlichen Inaktivitätspuls „ in die Bereiche bis zum Grundlagenpuls ( geschätzt so bei 130, ist aber je nach Trainingszustand sehr individuell )

Danach gilt es aus dem lockeren traben heraus die Geschwindigkeit stufenförmig über einen Zeitraum von 15 sec zu erhöhen. Dies wird auch als Steigerungslauf bzw umgangssprachlich als „ Lokomotive „ bezeichnet.

# TRAIN BY KIELN

Nach dem Steigerungslauf wird wieder so lange ganz locker getrabt, bis sich der Puls wieder im Grundlagenbereich bewegt und es folgt der nächste Steigerungslauf.

Dieses Set wird 5-6 mal wiederholt.

Das ganze Aufwärmtraining sollte so getimt werden, dass ich 5 Minuten vor dem Start zum Rennen an der Startlinie stehe, sich mein Puls wieder beruhigt hat, ich aber leicht schwitze.

so long, have fun and enjoy your run

your personal coach