

Die 10 häufigsten Trainingsfehler

„Frisch und energiegeladen mit voller Kraft voraus“

Fehler: Zu hohes Anfangstempo

Starten Sie ihr Training mit langsamen Schritten. Ihr Körper braucht etwa 10 - 20 Minuten, um auf "Betriebstemperatur" zu kommen. Als Anhaltspunkt gilt: Ein gutes Tempo ist, wenn Sie sich ohne Probleme unterhalten können.

Im weiteren Trainingsprozess probieren wir noch unterschiedliche Geschwindigkeiten aus und Sie können sich richtig austoben.

„Jeden Tag einen neuen Rekord auf der Hausstrecke aufstellen wollen“

Fehler: Persönliche Einstellung: viel hilft viel, mehr hilft noch mehr

Die Vorbereitung auf eine Ausdauerleistung benötigt viel Zeit, trainieren Sie daher beharrlich und mit Bedacht. Ihr Körper braucht ausreichend Zeit, um sich an die neuen Belastungen zu gewöhnen und anpassen zu können.

Ein Großteil unseres Trainings wird im GA1-Bereich gelaufen, dies entspricht einem moderaten Tempo, bei dem Sie sich ohne Probleme unterhalten können (genauer im Trainingslexikon).

Halten Sie außerdem die geplanten Erholungsphasen ein, ein weiser Trainingspruch besagt: "In der Pause wächst die Muskulatur!"

„Vergleich mit den besten Zeiten“

Fehler: Fehlerhafte Selbsteinschätzung

Schöpfen Sie die volle Kraft aus ihrer Motivation, aber bedenken Sie Ihren momentanen Gesundheits- und Trainingszustand. Die Zeit, persönliche Bestzeiten aufzustellen, liegt möglicherweise schon einige Jahre zurück.

Orientieren Sie sich an gleichaltrigen Personen mit ähnlichem Trainingsaufwand.

„Nur Powertraining hilft“

Fehler: Zu geringe Regeneration

Im Ausdauertraining ist der Wechsel von Training und Ruhephase von entscheidender Bedeutung. In den folgenden Trainingseinheiten werden Sie feststellen, dass ein Großteil des Lauftrainings in moderaten Geschwindigkeiten durchgeführt wird. Dies ist wichtig, um eine ausreichende Basisausdauerleistung zu erreichen.

Unsere Trainingspläne liefern hierfür eine gute Orientierung während der Vorbereitungszeit.

„Das Sofa ruft“

Fehler: Unregelmäßiges Training, zu selten gesetzte Trainingsreize

Versuchen Sie regelmäßig zu trainieren. Planen Sie das Training in ihren Tages- und Wochenrhythmus ein, sodass sie genügend Zeit zur Verfügung haben.

Verabreden Sie sich mit Gleichgesinnten oder halten sie nach einem Lauftreff Ausschau. Trainieren Sie regelmäßig, werden sie schnell die ersten Erfolge feststellen.

„Stolz wie ein Papagei“

Fehler: Falscher Trainingspartner

Nichts ist unangenehmer, als im Training immer nur hinterherzuhetzen. Suchen Sie sich Trainingspartner mit ähnlichen Zielen und gleichen Trainingsumfängen. So werden Sie auch langfristig Spaß am Laufen haben.

Trainingspartner und -gruppen finden Sie bei Ihrem Kreis- oder Stadtsportbund, der Ihnen gerne Lauf-Vereine und Trainingsgruppen empfiehlt.

„Der ist aber schön“

Fehler: Falsches Schuhmodell bzw. zu kleine Schuhgröße

Lassen Sie nicht von falschen Sonderangeboten blenden. Die Auswahl des richtigen Laufschuhs bedarf besonderer Beachtung. Lassen Sie sich in einem Sportfachgeschäft ausführlich beraten und probieren Sie mindestens zwei verschiedene Modelle aus.

Ein guter Laufschuh soll angenehm sitzen und Ihren Fuß während der Laufbewegung optimal unterstützen. Seien Sie nicht von der Schuhgröße überrascht, ein richtig sitzender Laufschuh bietet im Vorfußbereich wesentlich mehr Platz als übliche Straßenschuhe und ist in der Regel 1 - 2 Schuhgrößen größer.

„Diese Quatschübungen brauch ich nicht“

Fehler: Laufgymnastik/Stretching und Ausgleichstraining kommen zu kurz

Planen Sie immer 5 - 15 Minuten für Aufwärm- und [Lockerungsübungen](#) bzw. Dehnungsübungen nach dem Training ein. Diese Übungen sind notwendig zur Ökonomisierung des Laufstils und tragen entscheidend zum muskulären Gleichgewicht und zur [Verletzungsprophylaxe](#) bei. Außerdem können Sie so Ihr Körpergefühl sensibilisieren.

„Zu viel Ehrgeiz bremst“

Fehler: Zu hoch gesteckte Ziele

Lassen Sie sich von den „Großen des Sports“ inspirieren und motivieren, bedenken Sie aber Ihre momentanen Lebensumstände. Erfolgreiche Leistungssportler trainieren über Jahre und investieren bis zu 50 Stunden pro Woche in Ihr Training.

Besprechen Sie Ihre sportlichen Vorhaben mit ihrer Familie und bedenken Sie alle anderen Verpflichtungen.

Zu häufig „Ich muss“, statt „Ich will“

Fehler: Motivationsprobleme

Setzen Sie sich am Anfang des Trainings realistische Ziele, es muss nicht sofort die volle Marathondistanz sein. 10-km-Läufer und Halbmarathonis kommen bei ihrem ersten Lauf ebenso glücklich ins Ziel und berichten gleichermaßen über das [Flow-Erleben](#).

In unserem Trainingskonzept unterteilen wir das Training in viele kleine Teilschritte, erfreuen sie sich nach jedem Trainingsabschnitt an den gelaufenen Kilometern und nehmen Sie sich der neuen kleinen Herausforderungen an.

Quelle: Mitteldeutscher Marathon GmbH