



Training der allgemeinen Grundlagenausdauer

柔道

Judo-Wettkampfförderung

*Judo-Arbeitskreis-Ostfriesland
(www.judo-ak-ostfriesland.de)*

Trainingsplanung

Stufe	Belastung	L= Laufen G= Gehen
1	2 min L, 2 min G, 2 min L, 2 min G, 2 min L, 2 min G, 2 min L, 2 min G	
2	2 min L, 2 min G, 3 min L, 2 min G, 3 min L, 2 min G, 3 min L, 2 min G, 2 min L, 2 min G	
3	3 min L, 2 min G, 4 min L, 2 min G, 3 min L, 2 min G	
4	4 min L, 2 min G, 4 min L, 2 min G, 4 min L, 2 min G	
5	4 min L, 2 min G, 5 min L, 2 min G, 4 min L, 2 min G	
6	3 min L, 2 min G, 4 min L, 2 min G, 4 min L, 2 min G, 3 min L, 2 min G	
7	6 min L, 3 min G, 6 min L, 3 min G, 6 min L, 3 min G	
8	5 min L, 2 min G, 5 min L, 2 min G, 5 min L, 2 min G	
9	7 min L, 3 min G, 5 min L, 3 min G, 7 min L, 3 min G	
10	7 min L, 3 min G, 5 min L, 2 min G, 7 min L, 3 min G	
11	8 min L, 3 min G, 8 min L, 3 min G, 8 min L, 3 min G	
12	10 min L, 3 min G, 10 min L, 3 min G	
13	15 min L, 3 min G	
14	12 min L, 2 min G, 10 min L, 2 min G	
15	12 min L, 2 min G, 12 min L, 2 min G	
16	14 min L, 2 min G, 14 min L, 2 min G	
17	12 min L, 2 min G, 12 min L, 2 min G, 6 min L, 2 min G	
18	12 min L, 2 min G, 12 min L, 2 min G, 8 min L, 2 min G	
19	12 min L, 2 min G, 12 min L, 2 min G, 10 min L, 2 min G	
20	12 min L, 2 min G, 12 min L, 2 min G, 12 min L, 2 min G	
21	15 min L, 2 min G, 15 min L, 2 min G	
22	25 min L, 3 min G	

Erklärungen zum Trainingsplan

:: Jede Stufe muss mindestens eine Woche trainiert werden, bevor ihr in die nächste Stufe wechseln dürft.

:: Bevor ihr in die nächste Stufe wechselt, müsst ihr die vorherige Stufe locker und ohne Probleme mit der Atmung oder der Muskulatur durchhalten können.

:: Ihr müsst jede Woche mindestens 2 Trainingseinheiten durchführen.

:: Ihr dürft aber nicht mehr als 3 Trainingseinheiten in der Woche durchführen.

:: Wenn ihr Fragen zum Training habt, dann könnt ihr mir diese gerne mailen.
(gabi-schuermanns@web.de)

Auf was sollte man beim Laufen achten?

:: Deine Augen richten sich etwa 10 Meter nach vorne auf den Boden, denn damit kannst du deine Nackenmuskulatur entlasten und läufst lockerer.

:: Die "Steuerung" deines Körpers beginnt im Kopf! Den Kopf hältst du aufrecht, achtest aber auf eine entspannte Haltung deiner Halswirbelsäule.

:: Die Arme pendeln locker in Laufrichtung hin- und her.

:: Deine Hände sind entspannt und bewegen sich fast nicht. Der Daumen liegt locker auf dem Zeigefinger, der Handrücken zeigt nach außen.

:: Der Unter- und der Oberarm bilden fast einen rechten Winkel.



:: Der Oberschenkel pendelt in der vorderen Schwungphase so weit nach vorne, bis sich dein Fußknöchel etwa senkrecht unter der Kniescheibe befindet.

:: Der Fuß setzt ein wenig vor der Körperachse auf. Der Fußabdruck ist aktiv und nach hinten gerichtet.



:: Die Ferse pendelt in der hinteren Schwungphase bis auf die Höhe des Knies oder darüber (je nach Lauftempo).

:: Dein Oberkörper ist aufgerichtet, fast gestreckt, damit die Wirbelsäule entlastet ist und über deinem Körperschwerpunkt entspannt schwingen kann.

Das sind natürlich sehr viele Tipps !!!!

Du kannst dir ja für jeden Lauf vornehmen auf einen dieser Tipps zu achten. Nach ein paar Trainingswochen hast du dann alle Tipps mal beachtet.

Häufige "Anfänger"-Fehler

:: **Zu viel wollen:** Ausgepumpt, enttäuscht, motivationslos unter die Dusche. Laufe langsam, aber regelmäßig. **Laufe nur so schnell, dass du dich bequem mit deinem Laufpartner unterhalten kannst**, ohne Atmungsprobleme zu bekommen. Das erscheint dir am Anfang sehr langsam, aber du wirst schon nach wenigen Trainingswochen deine Geschwindigkeit steigern können.

:: **Zu häufig trainieren:**

Dein Körper braucht Ruhepausen. Ohne die Ruhepausen wirst du dich schnell ausgepumpt fühlen und deine Leistungen werden sich nicht verbessern.

:: **Zu schnell die Trainingsintensität steigern:**

Bei regelmäßigem Training werdet ihr sehr schnell merken, dass ihr schneller und länger laufen könntet. Haltet euch trotzdem an die Stufen eures Trainingsplanes. Den Körper zu schnell zu hoch zu belasten kann z.B. leicht zu Verletzungen der Muskulatur oder Verschleißerscheinungen an den Gelenken führen.

:: **Ungeeignete Schuhe:**

Lauf- oder Joggingsschuhe bieten für Ausdauertraining geeignete Stabilisation und Dämpfungen, um den Bewegungsapparat beim Laufen zu schonen.

:: **Zu warme Kleidung:**

Wenn euch schon beim Loslaufen angenehm warm ist, seid ihr vermutlich falsch bekleidet. Durch die Körpererwärmung beim Laufen wird euch schon nach wenigen Minuten zu warm werden.

Dadurch wird das Lauftraining sehr beschwerlich.

:: **Essen vor dem Training**

Wenn ihr mit zu vollem Magen trainiert könnte euch schlecht werden oder die Trainingsbelastung euch merklich schwerer vorkommen als sonst.

:: **Trinken**

Nach der Trainingsbelastung müsst ihr dringend Flüssigkeit zu euch nehmen. Dabei solltet ihr langsam trinken und keine zu kalten Getränke wählen.

:: **Wettereinschätzung**

Zum Laufen eignet sich eigentlich jedes Wetter. Wichtig ist die richtige Wahl der Laufbekleidung. Bei **Unwetter, zu starker Hitze oder zu starker Kälte** dürft ihr **kein Lauftraining** durchführen.

:: **Bewertung von auftretenden Schmerzen**

Bei auftretenden Schmerzen müsst ihr einen Arzt aufsuchen. Es könnte z.B. neben anderen Möglichkeiten sein, dass eine Fehlstellung zu übermäßigen Gelenkbelastungen führt.