

---

“Es kommt nicht  
darauf an wie alt  
man wird,  
sondern wie man alt  
wird“



„Das Erfolgsgeheimnis besteht für fast alle älteren Athleten in Trainingseinheiten mit **hoher Intensität** im Verbund **mit anderen effektiven Trainingsformen** inklusive angemessener Regeneration und einer Ernährungs- und Lebensweise, die ein hohes Leistungsvermögen fördert“

Joe Friel: „Schnell und fit ab 50“

# Was schränkt deine Fitness ein?

- Verminderte aerobe Kapazität
- Zunahme des Körperfettes
- Schrumpfende Muskeln

# $\text{VO}^2\text{max}$

= Sauerstoffmenge, die der Körper bei voller Ausbelastung verbraucht=  
aerobe Kapazität=  $\text{VO}^2\text{max}=\text{mlO}^2/\text{kg}/\text{min}$

- **Tempo dabei ist aussagekräftig über die Leistungsfähigkeit**
- Kann maximal 4 – 6min aufrecht erhalten werden.
- Pace ermitteln

# VO<sup>2</sup>max ist eines der wichtigsten Merkmale der Leistungsfähigkeit von Senioren, lässt mit dem Alter am schnellsten nach

- Wert festgestellt durch Atemgasanalyse (teuer)

- **Oder Selbsttest z.B. mit GPS-Uhr:**

**Aufwärmen**, dann 5 min. Vollgas auf abgemessener flacher Strecke

- *Vorher möglichst ein paar Tage Regeneration*

- *Verbesserung: höheres Durchschnittstempo auf abgestecktem Kurs*

*Test wiederholen alle 3 – 6 Wochen, immer auf der selben Strecke*

# Laktatschwelle

= Leistung, die man gerade so 1 Stunde aufrecht erhalten kann

- Ist nahe am 10km Renntempo

- Test: Laktatstufentest (Trainer, Arzt etc.)
- Selbsttest: mit GPS Uhr: wie  $VO^2_{max}$ , aber statt 5 Minuten 20min. Dauer

# Trainingsbeispiel VO<sup>2</sup>max-Intervalle

- VO<sup>2</sup>max-Intervalle:

10min. LDL, 5-10min. Lauf-Abc, 3 Steigerungen, 30 Sek. Pause  
8 – 12x 200m im 1km-Renntempo, Gehpause so lange wie  
du für das Intervall gebraucht hast, 10min. LDL



*Wenn ein solch forderndes Training lange nicht durchgeführt wurde:*

*Vorsichtig beginnen, Tempo etwas langsamer, evtl. weniger Intervalle*



# Trainingsbeispiel Laktatschwellenintervalle

- 10min. LDL, 5min. Lauf-ABC, 3-5 Steigerungen, 1-2min. Pause
- 3 – 5x 1000m im 10km-Renntempo, Gehpause 2-3min  
10min. LDL

 *Auch hier moderat anfangen, besonders, wenn man lange kein Tempotraining mehr absolviert hat*

# Krafttraining



bedeutet *nicht*, möglichst grosse Muskelpakete zu entwickeln

- Kann den altersbedingten Verlust an Muskelmasse verlangsamen
- Arbeit mit Gewichten kurbelt die Produktion muskelbildender Hormone an
- Training sportartspezifische Muskulatur (Läufer: Wade, Oberschenkel, Gesäss)
- Coretraining zur Stabilisation von Rumpf, Hüfte und Schultern  
=Verletzungsprophylaxe

# Häufigkeit Krafttraining

- 2 Einheiten/Woche in Vorbereitungs- und Grundlagenphase
- 1 Einheit/Woche in Aufbau und Wettkampfphase, kein KT in der Wettkampfwoche
- 1-2 Einheiten in der Übergangsphase

# Regeneration



der alternde Athlet braucht länger dafür

- Auf die Dichte der Trainingseinheiten achten= harte Einheiten nicht zu dicht hintereinander
- Evtl. Trainingsplan erstellen mit 9tägigen Trainingswochen
- Trainingseinheiten nach Phasen
- Lebensumstände beachten