



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON - TRIATHLON - GIGATHLON - IRONMAN

Pressemitteilung

Ausdauer - Trainieren bis zum Kollaps?

Erst die individuelle Gestaltung des Trainings im Rahmen von Trainingsprogrammen mit professioneller Leistungsdiagnostik bringt Ausdauersportler zum richtigen Zeitpunkt in Bestform.

Moderne Sportwissenschaft und Praxis zeigen, dass die Anforderungen an die individuelle Gestaltung des Trainings von Ausdauersportlern gestiegen sind. Mit kurzen Waldläufen und ‚Trainieren bis zur Erschöpfung‘ können heute weder Leistungs- noch Breitensportler ihre Leistungen im Wettkampf nachhaltig steigern.

Handlungsbedarf beim Aufbau der Trainingsplanung

Ein Blick in die Sportlandschaft genügt. Ausdauersportler wie Marathonläufer, Triathleten, Gigathleten, Ironmen, aber auch Skilangläufer, Radfahrer und Inliner kämpfen im Training wie im Wettkampf mit knallrotem Kopf verbissen um jede Sekunde. Oft wird ohne besondere Vorbereitung wild drauflos trainiert.

Wettkampfnaher Feld-Laktatstufentest schon als Eingangstest

Weit besser ist es, die individuelle Leistungsfähigkeit in Form eines Eingangstests festzustellen. Die moderne Leistungsdiagnostik bietet Ausdauersportlern vielfältige Möglichkeiten, die Voraussetzungen für ein effizientes, erfolgversprechendes Training zu schaffen. Laktatdiagnostik setzt eine umfangreiche Ausbildung und ein entsprechendes Fachwissen voraus.

Der Diagnostiker als Fachmann und Coach

Nur schon die Rechenmodelle und Testmethoden sind für Laien kaum zu überblicken. Dem Diagnostiker helfen dabei diverse Softwarelösungen, die Messungen sicher auswerten. Neben diesen soliden Grundlagen braucht es aber besonders auch die Fähigkeit, getestete Sportlerinnen und Sportler über die individuellen Zusammenhänge der Messungen beraten zu können.

Im Training ist „weniger oft mehr“

Im Grundlagentraining ist es vorteilhaft, die Energiebereitstellung durch hohe Fettstoffwechselanteile zu unterstützen. Mit den Resultaten aus der Laktatdiagnostik lässt sich das Ausdauertraining deutlich individueller und mit wechselnden Intensitäten gestalten.

Grundlagenausdauer verbessern – Gewicht reduzieren

Will ein Leistungssportler seine Grundlagenausdauer verbessern oder ein Breitensportler sein Gewicht reduzieren, ist es vorteilhaft, auch diese Trainingsbereiche individuell zu bestimmen. Zu oft werden ausschliesslich Kohlenhydrate zur Energiebereitstellung herangezogen, anstatt die fast unerschöpflichen Fettstoff-Depots anzuzapfen. Das schliesst aber nicht aus, dass auch der wettkampforientierte Ausdauersportler im intensiven Bereich trainieren muss.

Wenn die Ausdauer zur Spitzenleistung werden soll: Neue individualisierte Trainingsprogramme

Ausdauersportler, die ihre Leistungen markant steigern wollen, können jetzt bei Reto Nicca, Ausdauer-Experte und Coach für Ausdauersportler, die beiden saisonalen und individualisierten Trainingsprogramme BASIC und PRO buchen. Diese Programme beinhalten eine individualisierte Trainingsplanung mit professioneller Leistungsdiagnostik, wettkampfnahen Feld-Laktatstufentests und definierte Coaching Sessions in den folgenden Phasen des Trainings:

1. Grundlagen
2. Wettkampf
3. Tapering
4. Taktisches Wettkampf-Verhalten

Das konsequente Einhalten des individualisierten Aufbauprogramms von Reto Nicca führt bei Leistungssportlern wie Anfängern zu markanten Leistungsverbesserungen. Siehe Referenzen.

Vom Talent zur Spitzenleistung – für Leistungssportler wie Anfänger

„Leistungssportler wie Anfänger profitieren von meinen individualisierten Trainingsprogrammen. Sie fördern systematisch das eigene Talent, gewinnen mehr Sicherheit im Training und erreichen - last but not least - zum richtigen Zeitpunkt ihre Bestform“, meint Reto Nicca.

Information und Buchung Aufbauprogramme

Interessenten wenden sich an:

Reto Nicca, Coach für Ausdauersportler und Ausdauerexperte safS

St. Annastrasse 11

CH6030 Ebikon

Tel. +41 440 54 25

Mobil +41 (0)77 43 44 977

nicca@trainingsplan-ausdauer.ch

www.trainingsplan-Ausdauer.ch