



COACH FÜR AUSDAUERSPORTLER MARATHON – TRIATHLON – GIGATHLON - IRONMAN

Medienmitteilung CH zur unmittelbaren Veröffentlichung

Ebikon, 1. April 2010

Ausdauertraining:

Vorgefertigter oder individueller Trainingsplan?

Trainingspläne lassen sich heute kostenlos von Webseiten herunterladen. Doch halten sie auch, was sie versprechen? Welcher Trainingsplan eignet sich für Ausdauersportler besser, der vorgefertigte oder der individuelle mit persönlichem Coach?

Insbesondere bei Anfängern im Marathon, Halbmarathon, Ironman oder Triathlon steht verständlicherweise der Wunsch ganz vorne, einen der vorgefertigten und kostenlosen Trainingspläne, am besten noch über viele Monate hinaus, vom Internet herunterzuladen.

Grenzen vorgefertigter Trainingspläne

Zu den häufigsten Ursachen für das Scheitern im Ausdauersport gehört nach unserer Erfahrung eine standardisierte und wenig flexible Trainingsplanung. Dies ist der Fall bei zahlreichen vorgefertigten Trainingsplänen. Denn diese lassen sich kaum auf individuelle Voraussetzungen hin ausrichten. Schon nach wenigen Wochen kann etwas dazwischen kommen und die ganze Trainingsplanung über den Haufen werfen. Möchtest du das erleben?

Der von einem Coach begleitete, persönliche und individuelle Trainingsplan

Ganz anders der persönliche von einem erfahrenen Coach begleitete individuelle Trainingsplan. Er kann optimal auf deine Ziele und Voraussetzungen ausgerichtet werden:

- Er berücksichtigt Tagesform und persönliche Motivation
- Er ermöglicht flexible Anwendungen, z.B. im Radtraining
- Er geht auf Befindlichkeiten, Stärken und Schwächen ein

- Er berücksichtigt Klima und die Launen des Wetters
- Er sieht alternative Trainingsformen vor
- Er variiert Art, Form und Methode des Trainings
- Er kann von deiner Intuition und persönlichen Fantasie profitieren
- Er steuert deine Prioritäten gemäss Zielen und Formstand
- Er steuert das Training nach dem gefühltem Erholungszustand
- Er verhindert ein ‚zuviel‘ beim trainieren und damit Erschöpfungszustände
- Er kann nach den Ergebnissen des Laktatstufentests angepasst werden
- Er verbindet die Leistungsdiagnostik mit gefühlten Leistungskomponenten

Der durch einen im Ausdauersport kompetenten Coach begleitete und individuelle Trainingsplan begünstigt damit auch deinen individuellen Formaufbau.

Wann lohnt es sich, auf den individuellen Trainingsplan mit Coach zu setzen

Wenn du als Sportler fühlst, dass es nicht so läuft, wie geplant, oder wenn auch bei hohem Trainingsaufwand die erwartete Leistungssteigerung ausbleibt, dann kann dies ein Zeichen dafür sein, dass der aktuelle Trainingsplan nicht konsequent auf deine Ziele und Voraussetzungen ausgerichtet ist. Wende dich dann an einen Coach mit Erfahrung in der Trainingsplanung und im persönlichen Coaching von Ausdauersportlern.

Der professionelle Trainingsplan für Ausdauersportler

Die professionelle Vorbereitung von Ausdauersportlern beginnt bei uns mit der Trainings-Planung, die in einen persönlichen und individuellen Trainingsplan mündet. Sie setzt sich fort mit einer Grundlagen-Planung, welche Ernährung, Regeneration, Kraft, Mentaltraining und Taktik beinhaltet. Schliesslich führt sie über die Wettkampfplanung bis hin zum Tapering. Mehr dazu auf der Website. Wusstest du, dass rund die Hälfte aller Ausdauersportler in den letzten zwei Wochen vor dem Wettkampf die Chance verpassen, ihre Höchst- Leistung abzurufen, für die sie so hart trainiert hatten?

Hast du noch Fragen ? Als Coach für Ausdauersportler stehe ich dir gerne zur Verfügung. Ruf mich doch einfach an. Ich freue mich auf dich.

Reto Nicca, Coach für Ausdauersportler und Ausdauerexperte safS

Weitere Informationen:

Coach für Ausdauersportler

Reto Nicca

Ausdauerexperte und Performance Trainer safS

St. Annastrasse 11, CH-6030 Ebikon

Tel. 041 440 54 25, Natel 077 43 44 977

nicca@trainingsplan-ausdauer.ch

www.trainingsplan-ausdauer.ch