

Direkte Vorbereitung auf einen Wettkampf (Tapering)

Diese Form der Vorbereitung gilt für wirklich wichtige Wettkämpfe sowie bei den meisten Läufern für jeden Marathon.

Prinzip: **In dieser Zeit können Fehler und Versäumnisse des Trainings eh nicht mehr ausgeglichen werden.** Man sollte aber zumindest ausgeruht an den Start gehen und die Kraft kommen lassen.

Strecke	Taperingdauer	Ablauf
10 Km	1 Woche	<ul style="list-style-type: none">- Kein intensives Training oder Läufe über 60 Minuten Dauer- 4-5 Tage vor dem Wettkampf kurze und schnelle Läufe (5-7 mal 200m) nach gutem Einlaufen- 2 lockere Läufe von 45 Minuten, einmal am Ende 10Min Renntempo, einmal 2x1000m Renntempo- vorletzter Tag Ruhe, am letzten Tag 20 – 30 Minuten locker, 2-3
Steigerungen		
Halbmarathon	2 Wochen	<ul style="list-style-type: none">- Letzter lange Lauf 2 Wochen vor dem Start- vorletzte Woche 30% Umfang reduzieren- letzte Woche wie bei 10 Km, eventuell einen Ruhetag zusätzlich
Marathon	3-4 Wochen	<ul style="list-style-type: none">- 3 bis 4 Wochen zuvor ein Testwettkampf über 15 Km oder HM, danach 2 Tage komplett Pause, eventuell Sauna oder Massage- 2 Wochen vor dem Start der letzte lange Lauf über 120 Minuten- Vorletzte Woche 2-mal Training des Wettkampftempos (3 mal 5km und 4 mal 3 Km) und 2 mal 60 Minuten, am Wochenende 90 Minuten ruhiger Dauerlauf- letzte Woche Montag und Donnerstag 60 Min Dauerlauf, Die oder Mi 3-4 mal 1000m im Renntempo- Freitag und Samstag Ruhe (kein Stadtbummel!!)

Vorschlag von Thomas Wessinghage