

Training mit oder ohne Pulsmesser?

Die Vorbereitungen auf einen Frühjahrshöhepunkt stehen an und damit auch die immerwiederkehrende Frage:

Soll ich mich nach den Pulswerten orientieren oder an die Tempovorgaben halten?

Wie wir alle wissen, laufen die meisten Kenianer ohne Pulsmesser und haben wahrscheinlich noch nie etwas von einer Laktatmessung gehört. Da stellt sich natürlich die Frage, können wir das auch?

Ja, auch ihr könnt ohne Pulsmesser und ohne Laktatmessung eine Superleistung bringen. Ihr müsst nur das Training der Kenianer befolgen.

- 6 Uhr Frühstückslauf über 30 bis 40 Minuten
- 7 Uhr Frühstück mit zuckersüßem Tee und Weißbrot mit dünn aufgestrichener Marmelade
- 8 Uhr bis 9h30 Schlafen
- 10 Uhr zweite Trainingseinheit ca. 12 bis 15 Kilometer Fahrtspiel über hügeliges Gelände
- 12 Uhr Mittagessen mit Ugali (gestampfter Mais) und gekochten Kohl
- 13 Uhr bis 15 Uhr Mittagsschlaf
- 15 Uhr Zuckersüßer Tee
- 16 Uhr Auslaufen ca. 30 bis 40 Minuten im mittleren Tempo
- 18 Uhr Abendbrot dazu zuckersüßer Tee
- 20 Uhr Schlafen

Alles klar, oder noch Fragen?

Der mitteleuropäische Mensch der mind. 8 Stunden am Tag arbeitet und sich keinen Mittagsschlaf gönnen kann, sollte die technischen Hilfsmittel die ihm zur Verfügung stehen, nutzen.

Die Faktoren die Pulswerte beeinflussen, bitte ich zu beachten:

- Erhöhte Außentemperatur
- Hohe Luftfeuchtigkeit
- Zu geringe Flüssigkeitsaufnahme
- Leere Glykogenspeicher
- Ermüdungszustand

d.h. die Pulswerte bei 30° C, nach einem 100 Minuten Dauerlauf, ohne Flüssigkeitsaufnahme sind eine Orientierung und kein Maßstab! – oder, nach einer guten Party mit jede Menge Alkohol sind die Pulswerte am nächsten Morgen für den langen Dauerlauf eine Orientierung und kein Maßstab!

Unter normalen Bedingungen sind eure Pulswerte sehr gut brauchbar. Mit steigender Lauferfahrung bekommt man auch irgendwann ein Gefühl für das richtige Tempo und könnte dann den Pulsmesser weglassen!