

[Zur Hauptseite](#) **Die eierlegende Wollmilchsau gibt es nicht!**

Wenn sie Rückenschwimmen wollen sollten Sie auch Rückenschwimmen trainieren:

Immer wieder kann man beobachten, das Läufer, die sich auf einen Marathon vorbereiten, bei jeder Laufeinheit nur schnelle Läufe machen. Auf diese weise kann der Fettstoffwechsel nicht trainiert werden. Der "Mann mit dem Hammer" wartet mit Sicherheit bei Kilometer 33, wenn dieser Läufer überhaupt soweit kommt. Also: wenn Sie die Marathondistanz laufen möchten, dann trainieren Sie nicht für einen 10 Kilometerlauf. Ein Sprinter oder ein Mittelstreckler hat seine Muskulatur ganz anders aufgebaut als ein Langstreckenläufer. In der Muskulatur laufen viele Anpassungsprozesse ab. Überlegen Sie was sie möchten, sonst ist Ihr Körper nur damit beschäftigt gerade erreichte Anpassungsvorgänge wieder über den Haufen zu werfen und in eine ganz andere Richtung zu entwickeln.

Das Bedeutet:

-Mit zu vielen langen Läufen verlieren Sie etwas die Spritzigkeit.

-Ohne die vielen langen Läufe erreichen Sie aber nicht die Langsteckenausdauer für über 30 Kilometer.

Dieses Prinzip ist auf viele Varianten anwendbar.

[Drucke diese Seite](#)