

[Zur Hauptseite](#)

Regeneration, aber wie?

Die Regeneration sollte bereits auf den letzten beiden Laufkilometern beginnen. Den Trainingsreiz, den Sie bis hierhin nicht gesetzt haben, der kommt sowieso zu spät. Beim Lauftreff beobachte ich oft, dass eine knappe Stunde lang normal gelaufen wird. Je näher das Ziel kommt desto mehr wird das Tempo beschleunigt. An manchen Tagen ist der letzte Kilometer ein regelrechter Schlusspurt, um dann im Ziel unvermittelt stehen zu bleiben.

Machen Sie es besser:

- λ Laufen Sie sich die ersten 2 Kilometer ein.
- λ Setzen Sie dann Ihre Trainingsreize, bauen Sie hier auch das Läufer-ABC ein.
- λ Aber reduzieren Sie bitte auf den letzten beiden Kilometern das Tempo. Geben Sie ihrem Körper die Gelegenheit jetzt schon Stoffwechselschlacken auszuschwemmen und überschüssiges Laktat zu verbrennen.
- λ Bleiben Sie im Ziel nicht unvermittelt stehen, sondern gehen Sie noch etwas aus.
- λ Machen Sie jetzt unbedingt Dehnübungen. Der jetzt kräftig bewegte Muskel neigt zur Verkürzung. Halten Sie ihre Muskulatur geschmeidig. Denken Sie daran auch die Beweglichkeit ist eine Säule der Schnelligkeit!
- λ Zuhause angekommen können Sie der Regeneration durch ein warmes Wannenbad oder einen Saunagang einen
- λ Machen Sie sich mit der Sportselbstmassage vertraut. Beseitigen Sie Verspannungen, helfen Sie Ihrer Muskulatur Beobachten Sie die Radprofis - ohne Massage geht da gar nichts.
- λ Trinken Sie jetzt auch ausreichend. Führen Sie Mineralien, Spurenelemente und Aminosäuren zu. (siehe Kapitel "Ernährung und Getränke") Das braucht Ihr Körper jetzt um aufzubauen und zerstörte Strukturen zu reparieren.

Drucke diese Seite