

# ready4Cop - Trainingsvorschlag

**Unser Vorschlag für ein gutes Training.**

**Beachte: Trainiere nur, wenn du gesund bist! Führe die Übungen korrekt aus, um Verletzungen zu vermeiden. Trainingseinheiten erfolgen auf eigenes Risiko.**

## Pendellauf

Der Pendellauf ist eine komplexe Aufgabe. Neben einer guten Koordination (Aufnehmen / Ablegen des Seils am Boden in Bewegung), sind vor allem die Fähigkeit eines schnellen und ökonomischen Richtungswechsels sowie die wiederholte Sprintfähigkeit entscheidend. Kurz gesagt, man muss in der Lage sein, koordiniert zu beschleunigen und abzubremesen.

Um die Laufzeiten beim Pendellauf zu steigern, muss das schwächste Glied in der Komplexbewegung identifiziert werden. Liegt es an den wiederkehrenden Sprints (Repeated Sprint Ability), an einem ineffizienten Richtungswechsel oder wird zu viel Zeit beim Aufnehmen und Ablegen des Seils auf der Strecke gelassen.

Es ist empfehlenswert, zuerst die schwächsten Einzelkomponenten zu trainieren bzw. die Bewegungsabläufe zu optimieren und dann die Aufgabe „Pendellauf“ wieder als Gesamtübung zusammensetzen.

Um Verletzungen insbesondere bei den Sprints und Richtungswechseln vorzubeugen, sollte sich gründlich aufgewärmt werden.

## Cooper-Test

Bei einem größeren Defizit empfiehlt sich eine Vorbereitungszeit von 8-10 Wochen. Ideal wären bis zu 3 Laufeinheiten pro Woche und mind. 1 Tag Pause zwischen den Läufen.

Der Fokus sollte dabei mehr auf Intervall- und Tempoläufen liegen. Diese Einheiten bringen am Testtag die sog. „Tempohärte“ und erhöhen das Lauftempo.

**Intervall:** 1x pro Woche

Die Laufstrecke des Intervalls sollte zwischen 600 m und 1.000 m liegen. Es empfehlen sich 6 Intervalle bei einer Geschwindigkeit von unter 4 Min. pro Kilometer.

Nach dem ca. 15 Min. Aufwärmen (Aktivierung, Einlaufen, Lauf-ABC) folgt das erste Intervall. Zwischen den Intervallen sollte eine Geh- oder Trab-Pause erfolgen.

Zum Abschluss 10 Min. Auslaufen und die Regeneration einleiten (z.B. Dehnprogramm).

Einmal pro Woche ist ein **Grundlagenausdauerlauf** im „Wohlfühltempo“ sinnvoll. Hier sollte eine Strecke von ca. 8-10 km bei ca. 76-80% der maximalen Herzfrequenz gelaufen werden. Die Streckenlänge kann wöchentlich gerne variieren.

Ebenso steht ein **Tempolauf** einmal pro Woche auf dem Programm. Dieser sollte bei einem Herzfrequenzbereich von ca. 81-85% der max. Herzfrequenz erfolgen. Die Strecke ist deutlich kürzer (ca. 4-6 km) als beim Dauerlauf, da der Schwerpunkt dieser Einheit auf dem Tempo liegt.

## Tipps / Hinweise:

- **In der letzten Woche vor dem Testtag sollten die Intensität und die Umfänge reduziert werden, um bestmöglich regeneriert beim Test an den Start gehen zu können.**
- **Auch am Testtag ist ein Aufwärmen sinnvoll und notwendig.**
- **Die Nutzung einer Lauf-Uhr / eines Herzfrequenzmessers ist sowohl in der Vorbereitung als auch beim Test sehr sinnvoll.**

Mit freundlicher Unterstützung von: M. Andrä BPSK - BPFI Ainring

