

I Kato Sin-Kwon

19 J. (2022) **Koreaner/Schweizer** wohnhaft in Schweiz (Wintersaison) sowie in Leer (Sommer Auszubildener zum Hotelkaufmann in elterlichen Betrieben)

Sportliche Karriere Ski-Langläufer (bis 10km) mit Schwerpunkt auf Sprintwettkämpfe/aktiv seit 8 Jahren

Langstreckenläufer seit 2 Jahren

Persönliche Bestzeiten/Lauf 25 km Straßenlauf (1850m Höhenlage) 1:39:50 (04/2021)
3000m Bahn 9:25min (09/2021)

Kato ist ein überdurchschnittliches Ausdauer-All-round-Talent/ 1,65m/ 55 kg, er verfügt über eine extrem hohe Schnellkraft gepaart mit einer Kraft-Ausdauer, die in dieser Konstellation sehr selten anzutreffen ist!

Spätesten in 2023 kann man von ihm Zeiten bei 9:00/15:30/4:05 (1500m) erwarten

II Adriaan Pieters

19 Jahre/Student (Schiffbau) /Niederländer // 1,70m/ 55 kg

Sportliche Karriere Duathlet seit 4 Jahren, davor Bahnfahrer. Er ist folglich mit einer großen Radstärke ausgestattet und fuhr selbst bei 2 „längeren“ Duathlons ein Ø-Tempo von über 41 km/h.

In seinen letzten Duathlons gab es zwar Verbesserungen auch im Laufbereich, diese aber über 5 km/10 km nur mit Zeiten von 21'/ leicht über 44'. Adriaan sieht den Grund darin, dass er sein Radtraining bis vor Kurzem fast ausschließlich in hohen Gängen bei Trittfrequenzen von max. 80U/min durchführt hatte! Das ändert er seit einigen Wochen.

Bemerkungen:

Adriaan kann zwar gegen Kato keine gleichwertige Grundschnelligkeit in die Waagschale werfen, er besitzt jedoch, aufgrund seiner langen Radsport-Historie, ein kleines Plus an Grundlagen-Ausdauer sowie zweifelsohne auch an Kraft-Ausdauer. Dieses frühere Manko wird er seit Mai zu einem relativ großen Teil ausgeglichen haben, auch wenn WK-Zeiten zum jetzigen Zeitpunkt (Anfang April!) noch nicht bekannt sind. M.E. wird sein insgesamt überlegenes Gesamtausdauerpotential, je länger die WK-Strecken, dann zum Tragen kommen.

So kann Adriaan dieses Training in seinen Umfängen 1:1 von Kato übernehmen, wobei Intervalle bzw Tempoläufe zeitlich angepasst werden müssen

Adriaan sollte, eher als noch Kato, Ende Oktober einen HM angehen, auf dessen Ergebnis man besonders gespannt sein kann.

Im September wird es für ihn voraussichtlich auch einen Duathlon geben. Sein Radtraining wird dafür noch Priorität besitzen, fällt jedoch ab Oktober oder je nach dem Duathlon-Termin auch früher, zum Großteil zugunsten des Laufens ganz weg.

Zeichenerklärung

DL Dauerlauf 50%/ 75% usw in halbem/drei-viertel usw Krafteinsatz glmßg (gleichmäßig) iwöW im wöchentlichen Wechsel Crescendo immer stärker ansteigendes Lauftempo, zB pro km/pro 2'/ pro 6' o.ä.

Gruppe HM/M Halbmarathon/Marathon P 10' /T/G Pause 10 min Traben/Gehen 3km E&AT je 3km Eintraben/Austraben

Herbsttraining Kato/Adriaan

KATO

ADRIAAN

- Di** VO2max ▶▶ 1. --- 19 km 2. --- 15 km
Wo 1--- 12x 1000m K: 3:38 A: 3:56min/k P 200m T 50% je 3km E&AT
Wo 2 -- 2x (15x) 200m K: 39 sec A: 44" P/SP 100m/200m T 50% je 3k E&AT
- Mi** DL 10 – 14 km 60% *** Wo 1 & 2 *** R-Rad 40 km
- Do** Tempo-Läufe ▶▶ 1. --- 12 km 2. --- 13 km
Wo 1--- 6x 600m K: 1:55 A: 2:10 min + je 100m leicht reduz. P 4-5' 75% G je 3km E&AT
Wo 2 5x 1200m K: 4:00 A: 4:30 min + je 100m leicht reduz. P 200m G/ 2-2,5'+ 3k EAT
Rad 30 km s. ruhig
- Freitag** DL 15 – 18 km (60% ▶ 85% 8-10 km/ K: 31-40' A: 33' -42:30min ▶ 50%!)
*** Wo 1 & 2 ***
- Sa** DL 10 km/E=50% **alternativ:** K & A: RR o. MTB 1 h l.Gänge/100U
*** Wo 1 & 2 *** (23-28 km)
- So** DL 20-22 km E -zgg. (50% - 80%/15km ▶ K: 1:02h (4:08) A: 1:05(4:24/k)▶ 50%!
*** Wo 1 & 2 ***
- Gesamt-Umfänge ▶ 88 – 94 km *Rad 100 km & * Lauf 80 km

Referenzzeiten

Kato ▶

3000 m 9:25/ 3:08/k
5000 m 16:30/ 3:18/k
10000 m 35:00/ 3:30/k
HM 1 : 16 h / 3:36/k

Dauerlauf-Tempo

50-60% ca. 5:15- 5:00/km
75% 4:15 – 4:25/km
85% 4:00 – 3:50/km

Adriaan ▶

3000 m 10:50/ 3:38/k
5000 m 18:40/ 3:45/k
10000 m 38:45/ 3:52/k
HM 1 : 22 h/3:55/k

50-60% ca. 5:45- 5:25/km
75% 4:30 – 4:45/km
85% 4:15– 4:10/km

Regenerationsmaßnahme

auch als
Wettkampf-Woche
nutzbar

FSe 2x kurz- belastend/ 10-12 km

DL 1x zügig 10 km (leicht steigernd von 60% auf 70%)

1x E locker 50-60%/ 6-8 km

Kein WK ► 1 rel. langer Lauf (steigernd von 50 bis ca 75%)

1 WK ► 1 ruhiger DL (*am Tag darauf/ 50%*) oder **alternativ:** 1h lockeres Schwimmen (vorzugsweise: *Kraulstil*) oder MTB (*leichte Gänge!*)

Wochenbeispiel

Mo & Mi ► 10-12 km Im Mittelteil: 6-8x ca. 100m (*nicht über 95%!*) Diese können *komplett in Reihenfolge zu Anfang, aber (vorzugsweise) auch in Verbindung mit 3-4x 400m Steigerungen (85-90%) durchgeführt werden.*

Di 10 km ► DL *ruhig bis zügig* Im Mittelteil das Tempo von vorher 50% auf bis 70% allm. steigern

Freitag 6-8 km ► DL *ruhig/ nach Beendigung und etwa 5 min Pause (bewegen!)*
3-5 *leichte Steigerungen bis max. 120m laufen* P zurück gehen
Anmerkung: *in dieser Form kann auch 1 Tag v o r einem Wettkampf trainiert werden. Richtig angewandt, kann sich die Muskellockerheit spürbar erhöhen*

Wettkampf am Sonntag ► *kein Training*

Wettkampf am Samstag oder kein WK ►

Sonntag

a) *nach Samstag-WK* ► DL 8-10 km/ sehr ruhig/ 50%! Bei bereits ausreichender Lockerheit können zum Schluss (nach P 5 min) 3 ganz leicht-lockere Steigerungen a 80-120 m hinzugefügt werden

b) *kein WK* ► DL 14 – 18 km / 50% bis 75% (5-8km) zurück auf 50% Intensität