

Trainingsplanung, wie denkt Ihr Trainer, was sollten Sie beachten?

Ob Sie nun vor haben, allein Zuhause oder nach McFit Prinzip alleine auf eigene Faust zu trainieren oder Sie doch lieber in ein betreutes Fitnessstudio gehen, dieser Vorgang sollte immer der selbe sein. Sind Sie in einem betreuten Fitnessstudio, wird Ihnen dieser Artikel vielleicht weiterhelfen, besser zu verstehen, warum Ihr Trainer gewisse Dinge mit Ihnen durchgeht.

Es gibt viele Dinge, die Sie dazu bewegen körperlich etwas für sich zu tun und da wären wir auch schon beim ersten Punkt der Trainingsplanung.

1 Diagnose

Bin ich krank? Wie ist mein Blutdruck? Habe ich eventuell Probleme mit Gelenken oder eine akute Verletzung? Wenn Sie eine dieser Dinge mit ja beantworten oder sich unsicher über Ihre Werte sind oder aber auch über 35 sind und schon lange keinen Sport mehr getrieben haben, sollten Sie auf Nummer sicher gehen und vorher Ihren Arzt konsultieren.

2 Analyse

Wo stehe ich eigentlich? Ein Leistungssportler wird ganz anders in ein Fitnessstraining einsteigen können, als Marlene, dreifache Mutter mit langjähriger Sportabstinenz.

3 Planung und Zielsetzung

Was will ich eigentlich? Trainiere ich für mein Aussehen, möchte ich meine Rückenschmerzen lindern oder meine Leistung im Sport verbessern? Daraufhin setzen wir uns ein Ziel. Dazu brauchen wir ein direktes Ziel, z.B. in dieser Trainingseinheit 30 min bei 14 kmh zu laufen; ein mittelfristiges Ziel, z.B. unser Körpergewicht in 8 Wochen um 4 Kg zu senken und ein langfristiges Ziel, z.B. in 1-2 Jahren fit für einen Marathon zu sein.

4 Durchführung und Feinkorrektur

Hier ist gerade, wenn Sie allein trainieren Disziplin gefragt. Alle Trainingsplanung bringt gar nichts, wenn Sie sich am Ende nicht dazu aufrufen, auch wirklich trainieren zu gehen. Achten Sie dabei auf Fehler, löchern Sie Ihren Trainer mit fragen, oder filmen Sie sich, falls Sie allein trainieren.

5 Rückblickende Analyse

Habe ich meine Ziele erreicht? Wenn ja, gut, dann beginnt der Zyklus von neuem bei Punkt 3, wir setzen uns neue Ziele. Nein? Dann geht es auf die Fehlersuche. War mein Trainingsplan schlecht? War meine Motivation zu gering? Oder war ich krank?

Dem entsprechend sollten Sie Ihren Plan immer wieder anpassen. Mit diesem Grundgerüst lässt sich übrigens auch prima Tagebuch über das Training führen.