



HEFSM

Haute école
fédérale
de sport
Macolin

AUSDAUERSPORT

OPTIMIERE DEIN TRAINING

Wie trainiert man richtig? Wie plant man eine Saison? Wie bereitet man einen Wettkampf vor?



AUSDAUER

«DEFINITION»



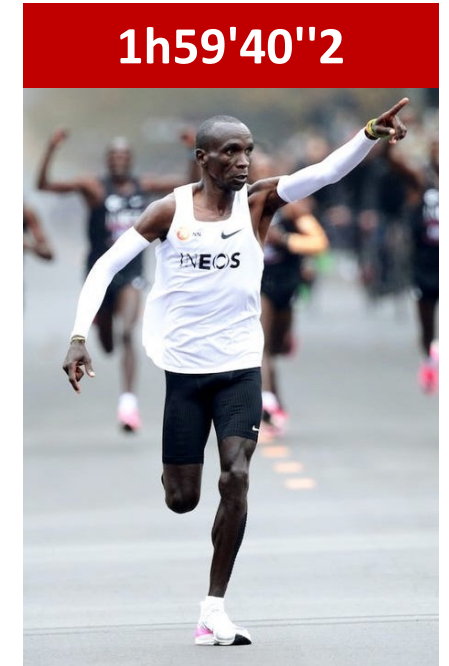
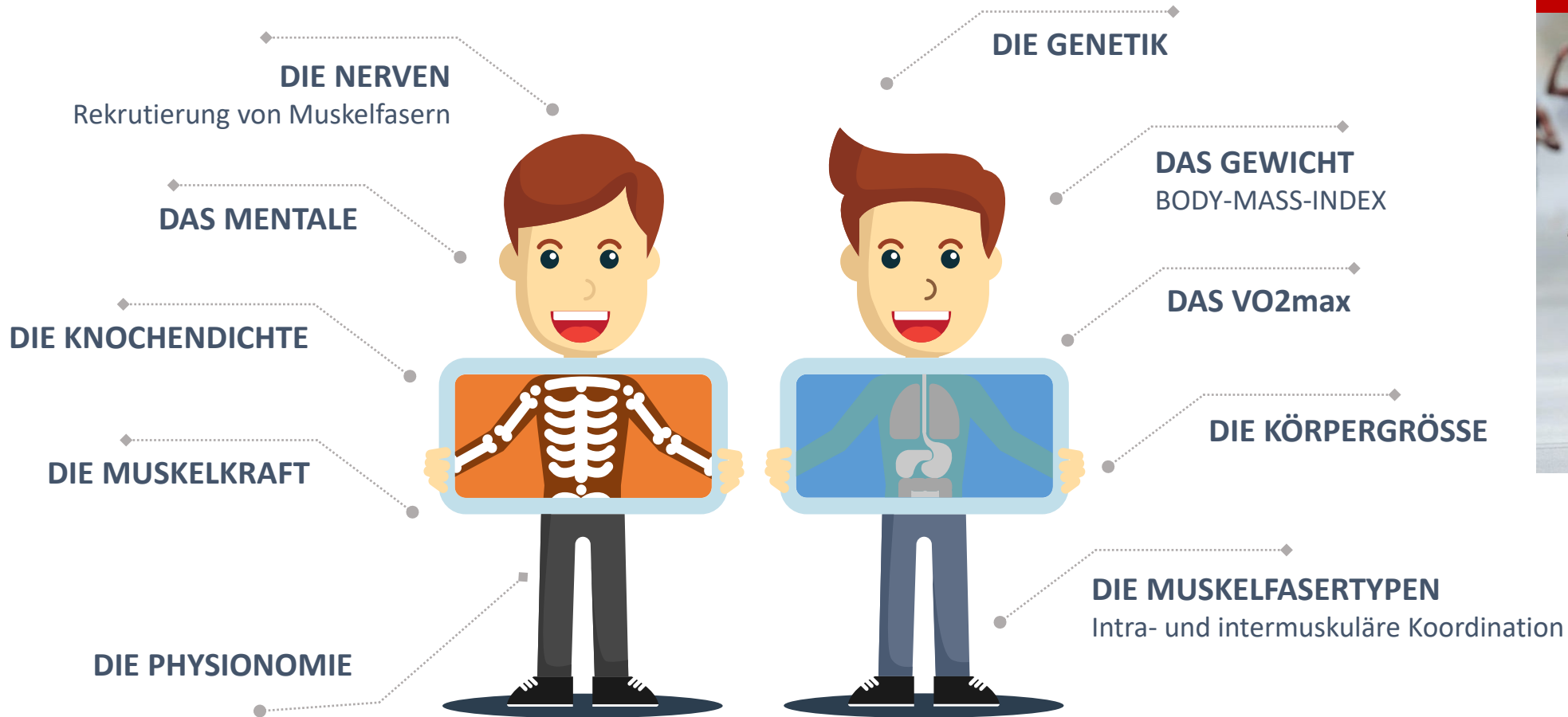
AUSDAUER = Ermüdungswiderstandsfähigkeit

Die Fähigkeit, ein bestimmtes Intensitätsniveau über die Zeit aufrechtzuerhalten!



DAS TALENT, DER ERFOLG

Der Unterschied zwischen einem Champion und einem "Möchtegern-Champion"...



Eliud Kipchoge, Wien 2019

Die 10'000h Regel

K. Anders Ericsson (Psycholog), 1990



GENÜGT ES EINFACH, VIEL ZU TRAINIEREN ?!

« IM GRIND MUSCH ES HO ! » *Alfons Schuwey*



Camp d'entraînement Swiss Triathlon, Gran Canaria, 2010



EINE WOCH E EINER PROF IATHLETIN ...

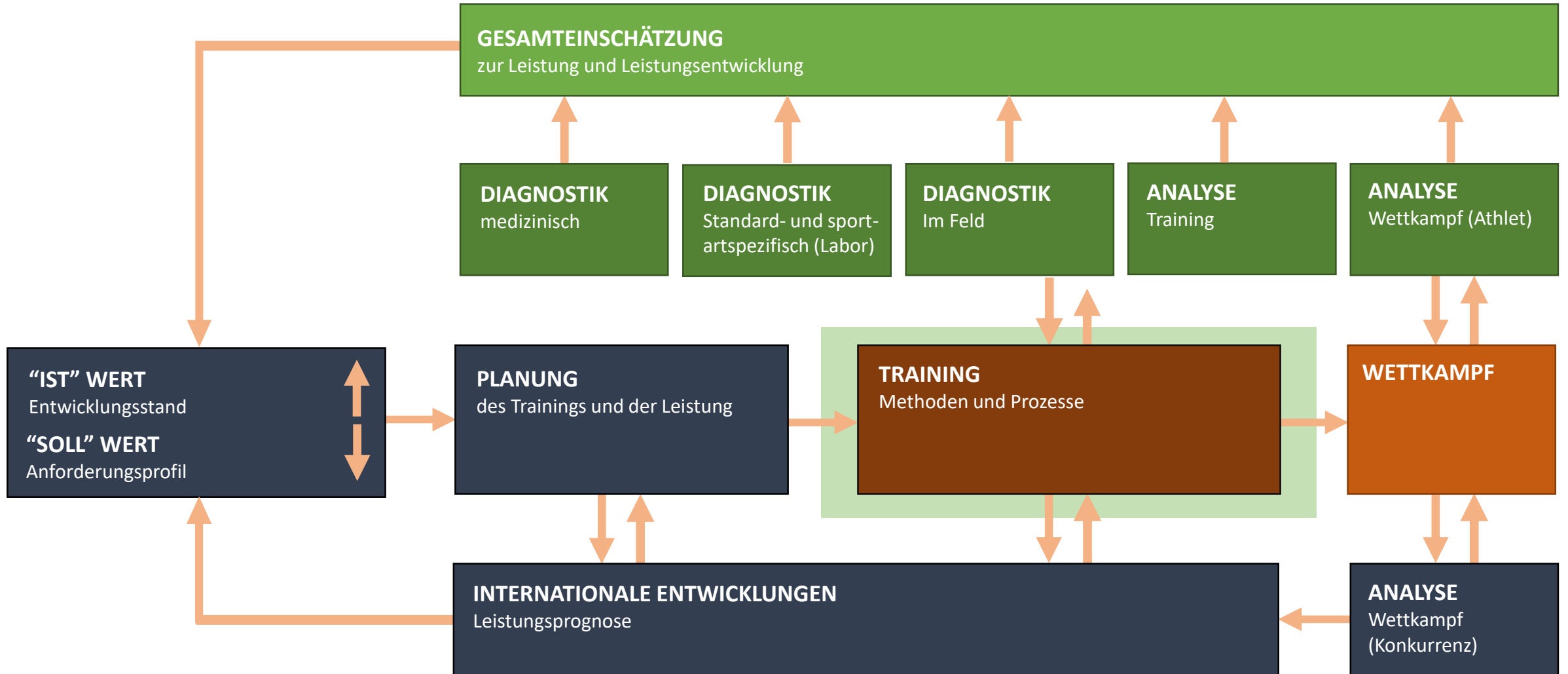
Daniela Ryf (Jahrgang 1987) | Les Angles, Frankreich (1'650 m.ü.M.), Vorbereitung OLYMPISCHE SPIELE BEIJING 2008

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Fokus	Erholung	Hart	Schwimmen	Ruhe	Ausdauer	Laufen	Rad
Einheit 1	05h30 Schwimmen 5km, Ausdauer	06h00 Rad 2h00, Hügelintervalle	05h30 Schwimmen, Stehvermögen	07h00 Schwimmen 1h00, Technik	05h30 Schwimmen 5km, Stehvermögen	07h00 Laufen 2h00, Long Jog	06h00 Rad 3h00
Essen	09h00 Morgenessen	09h00 Morgenessen	09h00 Morgenessen	10h00 Morgenessen	09h00 Morgenessen	09h30 Morgenessen	09h30 Morgenessen
Erholen	Schlafen 1h30	Schlafen 2h00	Schlafen 1h30	Schlafen 1h00	Schlafen 1h30	Schlafen 2h00	Schlafen 2h00
Einheit 2	12h00 Rad 1h30, Ausdauer	11h30 Laufen 0h30, Technik	12h00 Rad 1h30, locker	13h00 Laufen 0h30, Technik	11h30 Rad 2h00, schnell	Erholung	12h00 Laufen 0h30, Technik
Essen	14h00 Mittagessen	13h00 Mittagessen	14h00 Mittagessen	14h00 Mittagessen	14h00 Mittagessen	12h30 Mittagessen	13h30 Mittagessen
Erholen	Schlafen 1h00	Schlafen 1h00	Schlafen 1h00		Schlafen 1h00	Schlafen 0h30	
Einheit 3	16h00 Laufen 12km	16h00 Laufen Hart	16h00 Schwimmen 1h00, Open water	Frei	16h00 Laufen 1h00, Hügeläufe	15h00 Laufen Schnelle Serien	Frei



DER REGELKREIS DER TRAININGSSTEUERUNG

Komplex und faszinierend ...



Regelkreis der Trainingssteuerung (adaptiert nach Pfützner 4 sowie Fuchslocher & Bürgi 5)

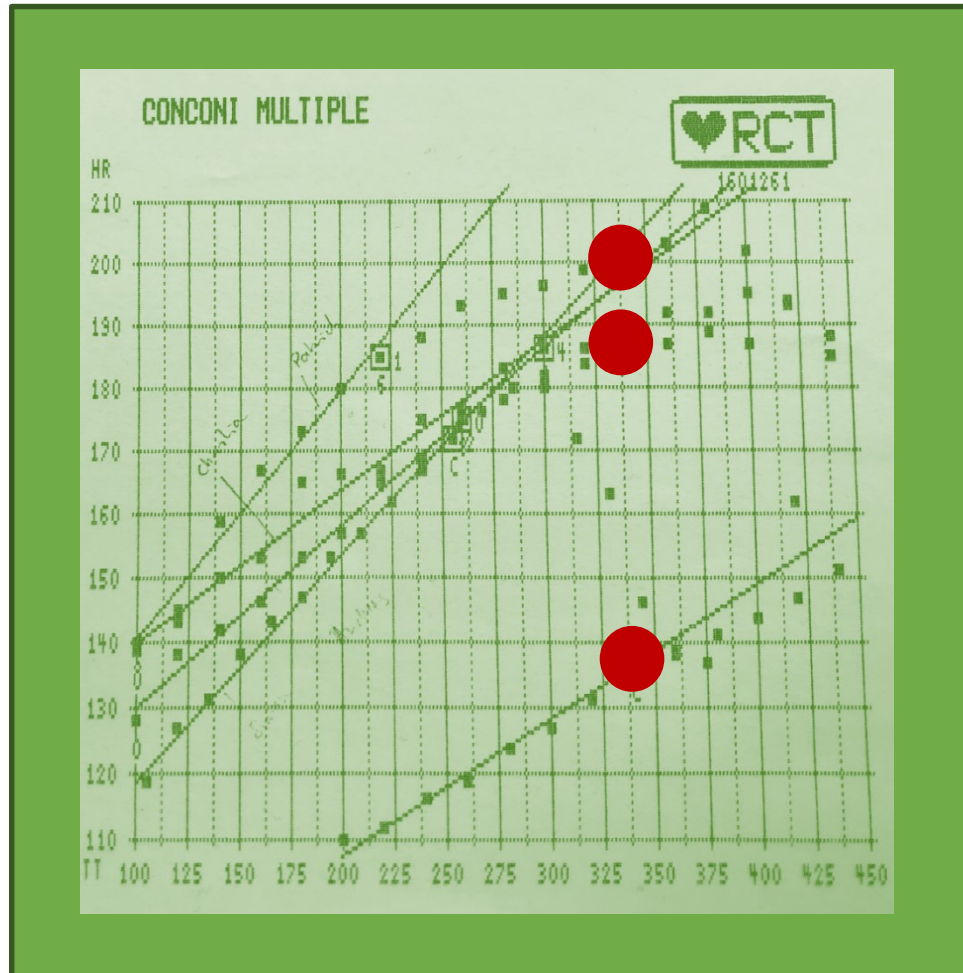


HERZFREQUENZ

Mythen existieren noch immer ...



FC MAX = 220 – Alter



CONCONI, Universität Freiburg, 1991



Die MAXIMALE Herzfrequenz ist völlig INDIVIDUELL



Je nach Sportart kann die maximale HF beim gleichen Individuum unterschiedlich sein



Der Ruhepuls ist ein guter Indikator für Fitness / Gesundheit



Die HF ist ein interessanter Indikator für die Belastung wie Geschwindigkeit, Watt, usw....

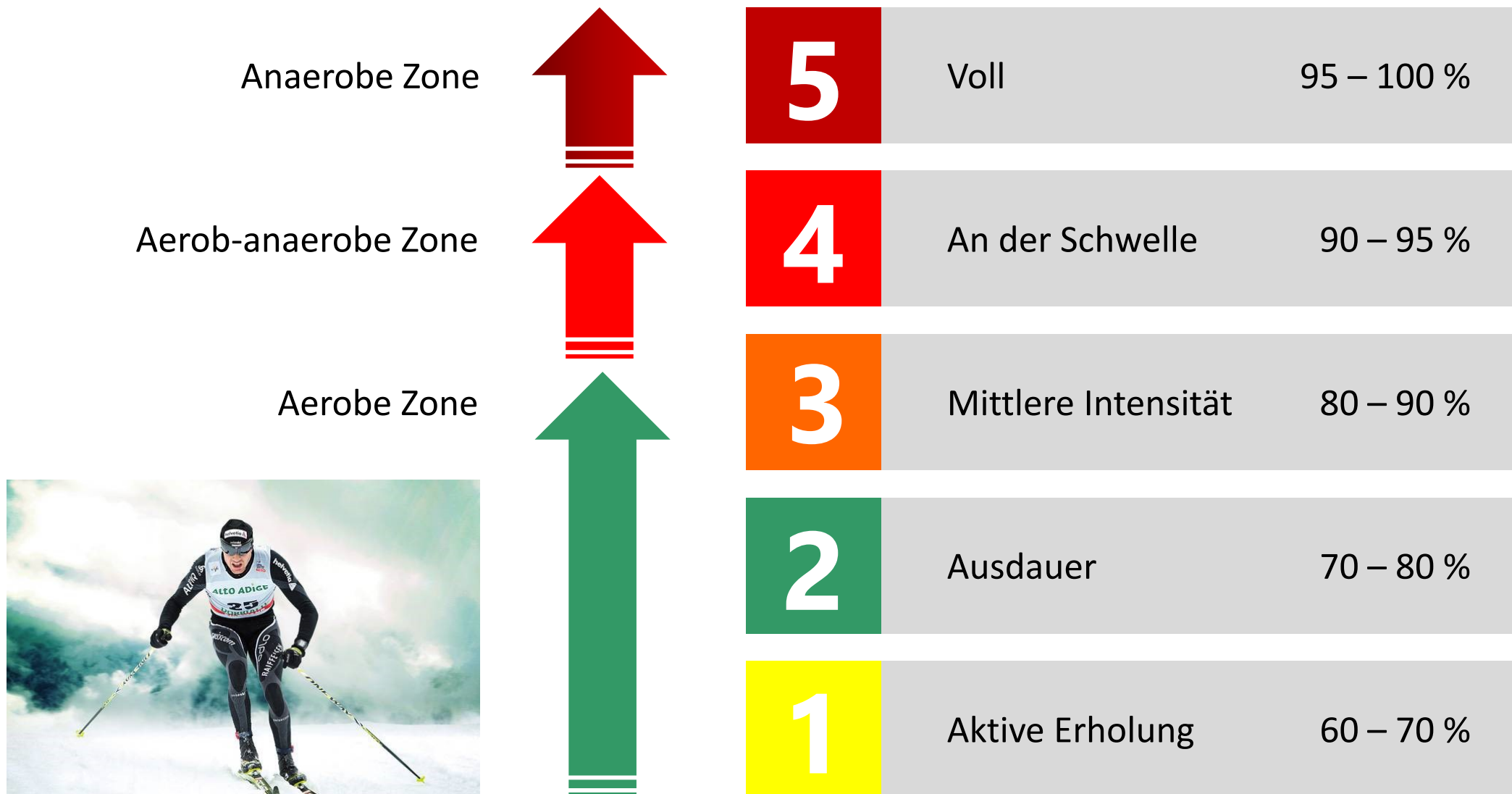


Das Herz kennt interessante Anpassungen beim Ausdauertraining



DIE 5 INTENSITÄTSSTUFEN

Auf der Basis der maximalen Herzfrequenz (maxHF)





DIE VERTEILUNG DER INTENSITÄTEN

Oder wie man für die Patrouille des glacier «kocht isch» !

PRO



AN DER SCHWELLE UND DARÜBER

Intensität 4 und Intensität 5

20%

“FORBIDDEN” ZONE

Intensität 3

10%

(GRUNDLAGEN-) AUSDAUER

Intensität 1 und Intensität 2

70%

“AMATEUR”



AN DER SCHWELLE UND DARÜBER

Intensität 4 und Intensität 5

10%

“FORBIDDEN” ZONE

Intensität 3

50%

(GRUNDLAGEN-) AUSDAUER

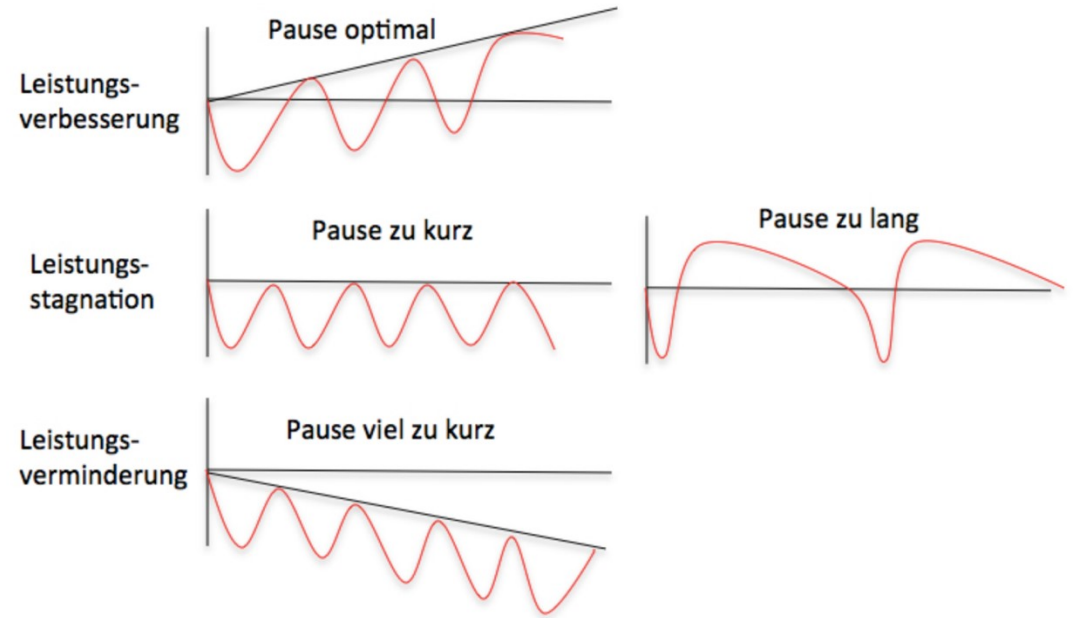
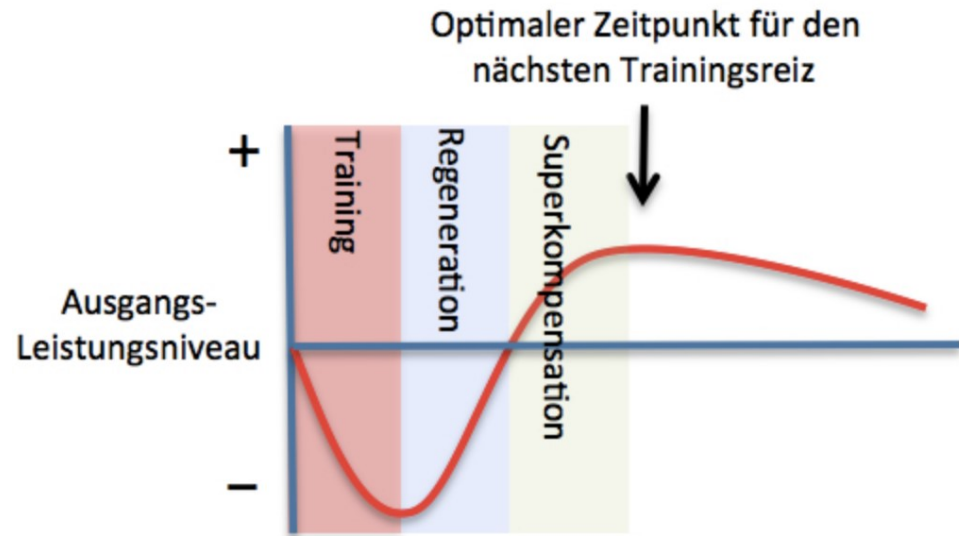
Intensität 1 und Intensität 2

40%



SUPERKOMPENSATION

Man muss verschiedene Arten von Trainings mit unterschiedlicher Intensität sinnvoll miteinander verbinden um Fortschritte zu erzielen



Es ist wichtig, die Superkompensation als ein allgemeines Schema zu verstehen. Es geht darum, Parameter wie Intensität, Dauer der Belastung, Dauer der Pausen, Trainingszyklus etc. durch erfahrene Trainer in Zusammenarbeit mit dem Sportler zu überwachen und entsprechend anzupassen.



DAUERMETHODE

2h00

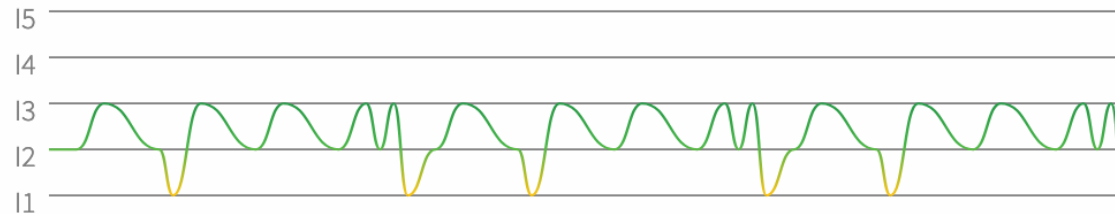


VTT - Ausdauer I1-I3. Häufiges Variieren der Position [créé par iwan]
(sitzend/stehend) und der Trittfrequenz (eher im oberen Bereich). Am Ende
ein paar Sprints/Beschleunigungen.

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

Die Intensität in dieser Einheit variiert logischerweise zwischen I1 und I3, dies aufgrund der Sportart und des Terrains. Diese Einheiten in der Grundlagenausdauer sind sehr wichtig. 80% aller Trainings sollten in diesem +/- I2 Bereich, in dem du noch gut mit jemand anderem sprechen kannst, durchgeführt werden. Die Beschleunigungen am Ende des Trainings geben einen spannenden kleinen muskulären Reiz (intra- und intermuskuläre Koordination).



RPE

3

Hegner J. (2015). *Training fundiert erklärt*. 6. Auflage. INGOLDVerlag/Bundesamt für Sport BASPO

Training mit ununterbrochenen Belastungen von gleichbleibender oder wechselnder Intensität über längere Zeit:

- *Kontinuierliche Dauermethode (extensiv oder intensiv)*
- *Variable Dauermethoden: Tempo-Wechselmethode und «Fahrtspiel»: kontinuierliche Belastungen mit mehr oder weniger systematischem Wechsel zwischen Abschnitten von höherer und geringerer Intensität.*





INTERVALLMETHODE

2h30

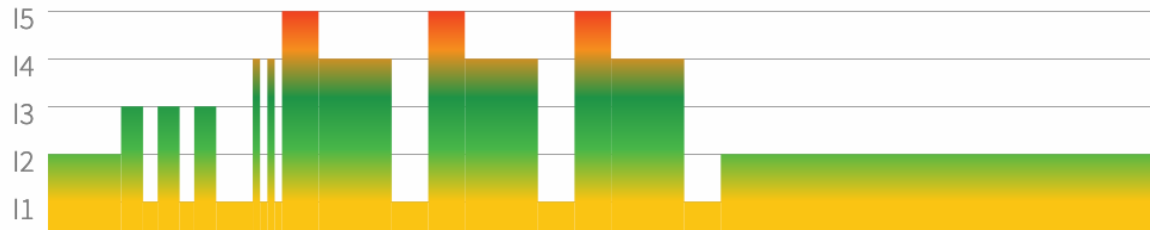


VTT - 30' "Wettkampf" Einwärmen (10' I2, 3*[3' I3 - P2' I1], 5' I1 [créé par iwan] mit 2 Sprints zu 20" Start jede Minute), 3*[15' I4/I5 Wettkampfsimulation - P5' I1 locker, gute rpm], 60' I2.

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

Wähle eine Trainingsrunde, die dem Wettkampfparcours sehr ähnlich ist. Wärme dich so auf, wie du es an einem Wettkampf machst. Ziel ist es nun, die ersten 15' des Wettkampfes perfekt zu simulieren (Fuss am Boden, Start, Tempoüberhöhung zu Beginn, ...). Dies schlussendlich dreimal. Vergleiche die Zeiten der 3 Serien! Zwischen den 3 Runden 5' ganz lockeres, flaches Fahren, um sich mental und körperlich perfekt auf die nächste Belastung vorzubereiten.



RPE

6

Hegner J. (2015). Training fundiert erklärt. 6. Auflage. INGOLDVerlag/Bundesamt für Sport BASPO

Training mit systematischem Wechsel von Phasen der Belastung der Erholung

Die Pausen werden aktiv gestaltet und lassen nur eine unvollständige Erholung zu.

- Intensives und extensives Intervalltraining
- Kurz-, Mittel- und Langzeit-Intervalltraining

Beispiel: 8 x 400 m Freistilschwimmen in 5:00 mit Pausen von 2 Minuten.





WIEDERHOLUNGSMETHODE

2h00

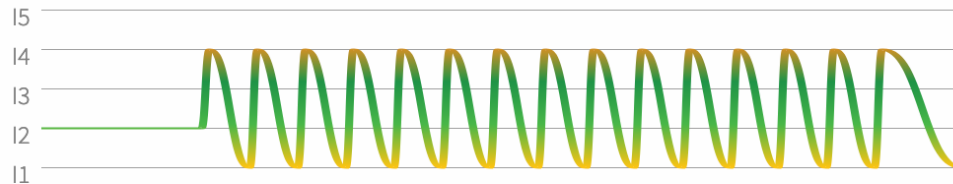


VTT - 20' I2, dann 1' an der Schwelle, Start alle 6'. Dies bis am Ende der Einheit. [créé par iwan]

COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

Fahr im I2 Bereich zu einer Runde, die ideal für diese Einheit ist (idealerweise ein mittelsteiler Anstieg von einer Minute, anschliessend eine technische Abfahrt und ein flacher Teil von ca. 4'). Die Steigung an der Schwelle I4 machst du abwechslungsweise sitzend und stehend..... Du machst mind. 15 mal diesen Aufstieg. Die Abfahrt machst du ebenfalls am Limit. Der flache Teil der Runde fährst du ganz easy, mit einer hohen Trittfrequenz um dich so gut wie möglich zu erholen.



Commentaire personnalisé

Eine Einheit, die einfach in der Umsetzung ist, und eine schöne Mischung aus verschiedenen Reizen darstellt. Geniess es!

RPE

5

20' I2, 15*[1' I4 – P5' I1], 10' I2.

Hegner J. (2015). *Training fundiert erklärt*. 6. Auflage. INGOLDVerlag/Bundesamt für Sport BASPO

Training mit systematischem Wechsel von Phasen der Belastung und der Erholung

Die Pausen werden aktiv oder passiv gestaltet und lassen eine weitgehend vollständige Erholung zu.

- *Intensives oder extensives Wiederholungstraining*
- *Kurz-/Mittel-/Langzeit-Wiederholungsmethoden*

Beispiele:

- *6 x 50 m Sprint mit Pausen von 4 Minuten*
- *6 x 1000 m Laufen in 3:30 mit Pausen von 10 bis 15 Minuten*





INTERMITTIERENDE METHODE

1h30



VTT - 40' I2, 8*[30" I4/I5 - P30" I1 (auf einer 1' Runde)], 10' I2 [créé par iwan]
(flach), 8*[30" I4/I5 - P30" I1 (auf einer 1' Runde)], 25' I2.

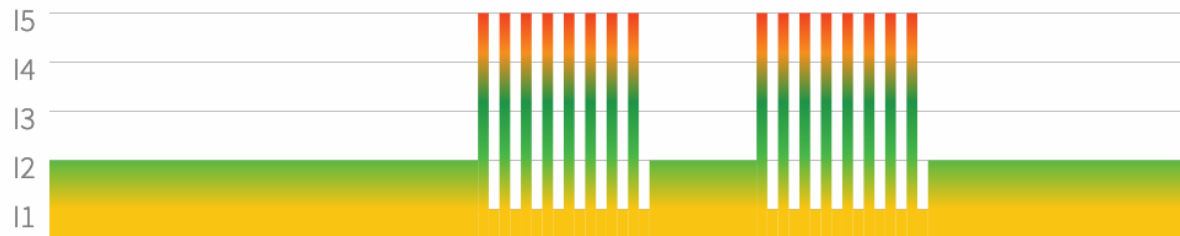
COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

Eine Einheit, die dir Druck in die Beine gibt!

Mach die Intensitäten auf einer 1' Runde (30" Steigung/30" Abfahrt). Die zweite Serie machst du auf der gleichen oder einer sehr ähnlichen Runde. Achtung: Du musst in der Lage sein, die 2 Blöcke von 8 mal 30"/30" in der gleichen Qualität zu absolvieren.

"Auf der Suche nach dem perfekten Tonus..."



RPE

5

Hegner J. (2015). *Training fundiert erklärt*. 6. Auflage. INGOLDVerlag/Bundesamt für Sport BASPO

Hochintensives Intervalltraining:

Kurze, hochintensive Belastungen im kontinuierlichen Wechsel mit kurzer, aktiver Erholung.

Beispiele:

15-Sekunden-Intervalle während 6 Minuten:

- *Je 15 Sekunden Laufen mit 95% der VO2max-Leistung im Wechsel mit Laufen bei 70% der VO2max-Leistung*
- *Während 6 Minuten: 8 Sekunden Seilspringen mit Doppeldurchzug im Wechsel mit 8 Sekunden Traben*
- *Während 6 Minuten: 4 Hürdensprünge im Wechsel mit 10 Sekunden Traben*
- *Fussball: 20m sprinten – 40m traben – Slalom-Sprint um 8 Stäbe – 40m traben – 20m sprinten mit dem Ball usw.*





WETTKAMPFMETHODE

2h00

VTT - 45' I2, 30' I3 (Kraft), 30' I4, 15' I1.

[créé par iwan]

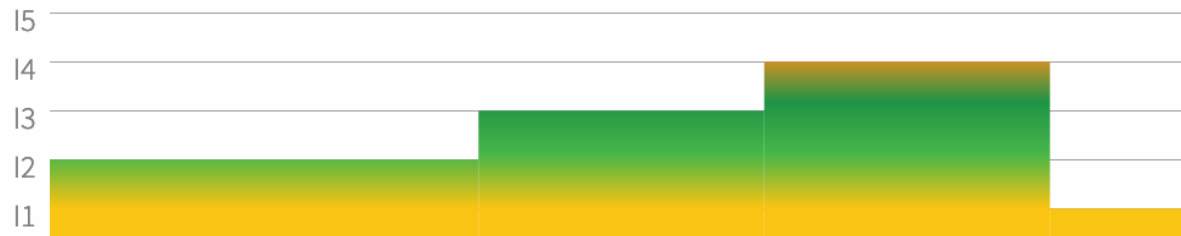


COPIER METTRE À JOUR SUPPRIMER CRÉER UN ENTRAÎNEMENT TYPE

Explications

45' Grundlagenausdauer mit leicht erhöhter Trittfrequenz (rpm 70-90), 30' mittlere Intensität mit Kraftinput (rpm 60-70), 30' Wettkampfsimulation an und über Schwelle, 15' ganz lockeres Ausfahren.

ALLEZ!



RPE

6

Hegner J. (2015). *Training fundiert erklärt*. 6. Auflage. INGOLDVerlag/Bundesamt für Sport BASPO

Test- und Wettkampfmethode:

Belastungen unter Test- und Wettkampfbedingungen.

Beispiele:

- 12' Lauftest
- 4 x 1000-m-Lauftest
- Wingate-Test
- Wettkämpfe (Halbmarathon für Marathonläufer)
- Freundschaftsspiele in den Spisportarten



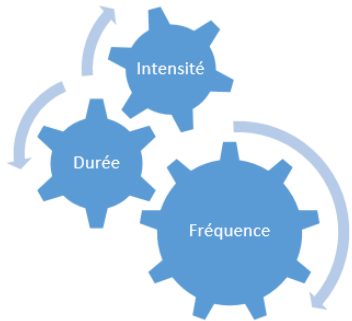


DIE BELASTUNGSKONTROLLE

Einer der Schlüssel des Fortschrittes ...

DIE INTENSITÄT

Die Intensität ist ein entscheidender Faktor einer guten Vorbereitung. Zu hohe Intensität ist riskant, bei zu tiefer Intensität wird man seine Ziele nicht erreichen.



DIE ERHOLUNG

Die Erholung nach dem Training sollte als integraler Bestandteil des Trainings betrachtet werden. Nur eine optimierte Erholung ermöglicht auf längere Sicht ein maximales Training.



DAS VOLUMEN

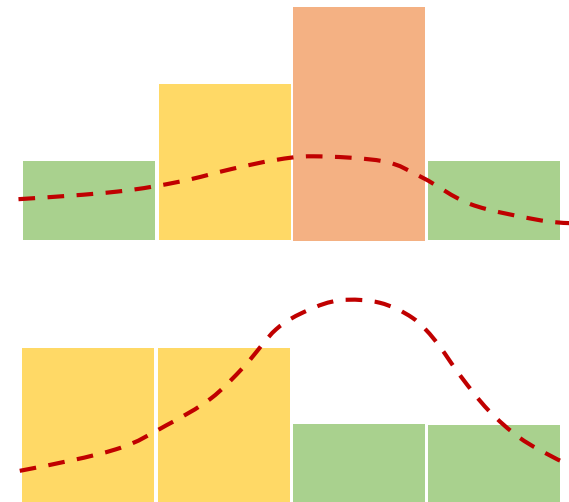
Das Volumen ist die Kombination aus Dauer und Häufigkeit. Mit anderen Worten, das Volumen ist die Summe aller Belastungen über einen bestimmten Zeitraum.

VOLUMEN

FREQUENZ & DAUER

BELASTUNG

FREQUENZ & DAUER & INTENSITÄT





DIE BELASTUNG UND DIE ERHOLUNG!

Anpassung als Reaktion auf eine Störung des Gleichgewichts!



Die Belastung =

Dauer der Einheit (in Minuten) x subjektive Schwierigkeit der Einheit

$$120 \times 5 = 600$$

10	maximale
9	
8	
7	Très difficile
6	
5	Difficile
4	Assez difficile
3	Modéré
2	Facile
1	Très, très facile
0	Repos



SKALA Foster et al. (2001).

Skala von 1 bis 10 zur Charakterisierung der Schwierigkeit der wahrgenommenen Anstrengung während des Trainings



Body's response to stress

Hans SELYE (1956)

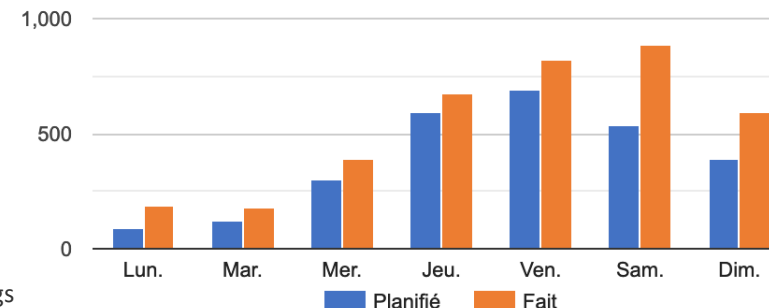
Describe the «General Adaptation System» (GAS) of response to stress



«All living organisms can respond to stress as such that, in this respect, the basic reaction pattern is always the same irrespective of the agent used to produce stress. We called this respond the General-Adaptation-Syndrome (G-A-S), and its derailments, the Diseases of Adaptation. Adaptability and resistance to stress are fundamental prerequisites for life»

DAS MONITORING

TRAININGSBELASTUNG GEPLANT (COACH) VS. GEMACHT (ATHLET)



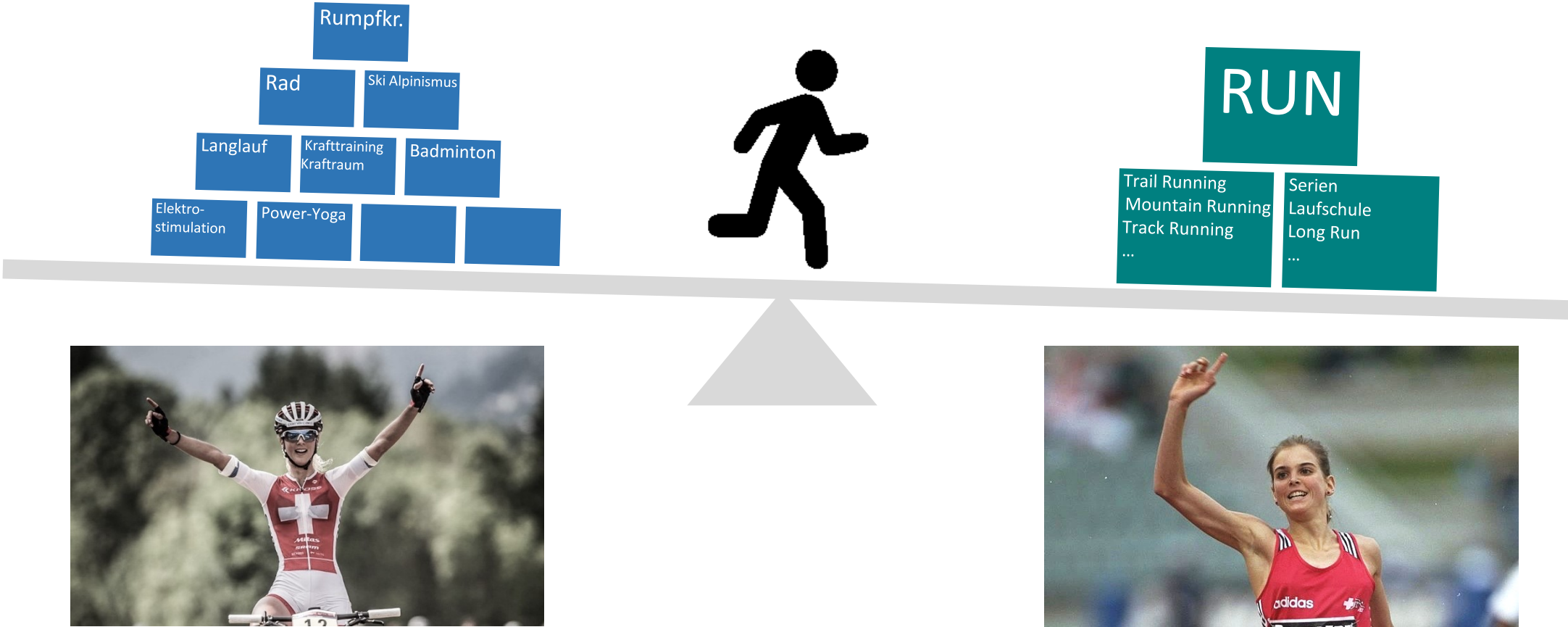


WIEVIEL SPEZIFISCH, WIEVIEL UNSPEZIFISCH ?

> Katrin Dörre (Marathon) ... 300 km / Woche
> Tony Rominger (Rad) ... 38'000 km / Jahr

UNSPECIFISCH
Alle andern Sportarten, ergänzend, ...

SPEZIFISCH
Kilometer, Stunden, Serien, ... spezifisch IN DER SPORTART!





DIE PLANUNG

Rückwärts ...



HAUPTZIEL

Wieviele Wochen?
Wieviele Wochen dazw....?



DIE LAGER

Trainingslager
Verl. Wochenende



TRAINING

Struktur
Wochenaufbau



WETTKÄMPFE 2. STUFE

Wieviele?
Wann?

Jahresplan 2012



Januar/Januar	Februar/Febr.	März/März	April/April	Mai/Mai	Juni/Juni	Juli/Juli	August/August	September/September	Oktober/Oktober	November/November	Dezember/Dezember
1. Jan. 2012	1. Feb. 2012	1. Mär. 2012	1. Apr. 2012	1. Mai 2012	1. Jun. 2012	1. Jul. 2012	1. Aug. 2012	1. Sept. 2012	1. Okt. 2012	1. Nov. 2012	1. Dez. 2012
...

Stand Oktober 2011

Kalenderwoche	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober																																								
44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43
Trainingsphase	ÜBERGANGSPHASE		VORB. PHASE 0		VORB. PHASE I			VORB. PHASE II			WETTKAMPFPHASE I				WETTKAMPFPHASE II				ÜBERGANGSPHASE																																	
Ziel der Phase	Erhalten Trainings-Einstieg		Grundlagenbildung Schwimmen Speed-Sport-Training		Schwimverbesserung / VMA (swim/run) Spezifische Kraft			Spez. Wettkampfvorbereitung / VMA / W2max			Optimierung der Energie spez. Wettkampfvorbereitung II "Affiliate"				"Affiliate" nach individueller Zielsetzung Formhaltung "High Performance"				"Profizieren" Erhalten																																	
Focus			Swim Run		Swim Run alp. Kraft			Bike			Swim Run Transition				Individualisierung Synthese Swim, Bike, Run				Individualisierung Swim, Bike, Run, Divers																																	
Trainingsbeanspruchung [in %]	10	10	10	10	25	40	40	60	70	35	35	50	65	80	75	50	85	95	45	50	75	80	65	75	80	90	50	90	100	60	20	60	70	45	60	45	70	85	55	40	60	40	20	35	40	35	40	10	10			
Trainingsbeanspruchung [%]																																																				
Trainingsstunden (3 Sportarten)	2-15		12-25		15-30			18-28			15-30				12-28				2-15																																	
km Schwimmen (pro Woche)	5-15		12-35		15-35			15-35			15-30				12-26				5-15																																	
km Rad (pro Woche)	30-150		30-100		100-450			200-300			200-400				120-320				30-150																																	
km Laufen (pro Woche)	10-60		50-95		50-110			70-90			60-100				50-90				10-60																																	
Einheiten Kraft (pro Woche)	0-2		1-4		2-3			1-2			1-2				1-3				0-2																																	
Training Base / Trainingslager	Teners		Teners		ESP			Teners			ITA				Teners				GR																																	
Wettkämpfe	WCS, WC / EM, EC, Divers																																																			
Priorität / Ziel	***, **, * (indicated by asterisks)																																																			
Höhensexposition (generell)	[Color-coded bars]																																																			
Arzt / Blut / Leistungstest	[Color-coded bars]																																																			

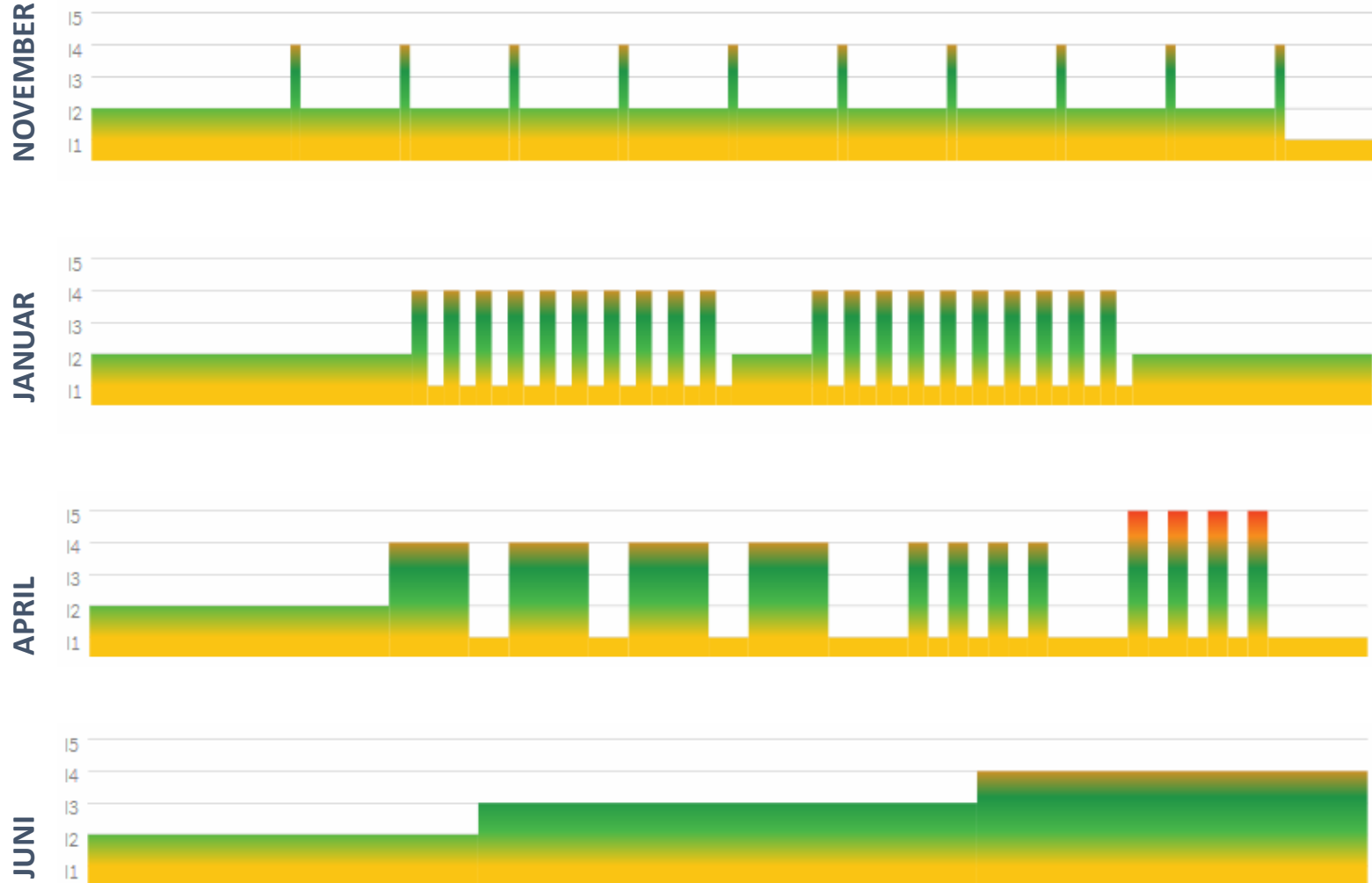
Verbandsplanung Swiss Triathlon, 2011

Jahresplanung Swiss Triathlon, 2010



DIE ENTWICKLUNG DER EINHEITEN IM JAHRESVERLAUF

Für alle Sportarten ...





DEIN MONAT ...

Die Planung (und Umsetzung) ist ein Spiel ...

Intensität





WETTKAMPFVORBEREITUNG Eine Logik, die es zu respektieren gilt !

SONNTAG	1h10  5km I2, 5km I3, 5km I4.	Eine super Einheit. Lauf 5km im Ausdauerbereich I2 (gut entspannt). Dann direkt 5km in mittlerer Geschwindigkeit I3 (stabile Geschwindigkeit, technisch perfekt). Die letzten 5km an der Schwelle I4 (d.h. Wettkampfgeschwindigkeit über 10'000m - also SCHNELL!) !		
MONTAG	1h30  Im Ausdauerbereich I2. Leicht coupierte Strecke. Variation der Position (sitzend/stehend) und der rpm.	Diese Trainings im Grundlagenbereich sind sehr wichtig. 80% aller Einheiten sollten in diesem Bereich durchgeführt werden. Denke an eine leicht erhöhte Trittfrequenz, dies soll jedoch keine Einschränkung sein.		
DIENSTAG	1h05  20' Ausdauer I2, 4*[4' I3 - P3' I2], 15' I2.	Diese Einheit ist die perfekte Vorbereitung für ein intensives Training am nächsten Tag. I3 ist eine gute, kontrollierte Geschwindigkeit. Du kannst zwar nicht mehr sprechen, aber du hast immer noch Speed-Luft nach oben. In I3 kannst du auch den Stil perfekt pflegen. Die Pause wird in I2 gemacht, nicht in I1, d.h. dass es doch nicht ganz gemütlich ist zwischen diesen Blöcken.		
MITTWOCH	1h00  20' Ausdauer I2, 8*[1' I4 - P1' I1], 10' ganz locker I1, 4*[1' I4 - P1' I1], 8' I2.	Beginne wie so oft stabil in I2. Den schnellen Block machst du auf einem Naturweg oder flachen, max. leicht hügeligen Straße. Die 8' in I4 sind schnell und technisch perfekt. Steuere die Geschwindigkeit so, dass du sie über das gesamte Training beibehalten kannst. Der Break in I1 tut gut und ermöglicht eine perfekte Erholung. Der 2. Block ist das Dessert ;).		0h15  RPE 1
DONNERSTAG	0h45  Tapering-Fartlek.	Eine kurze Fartlek Einheit, um am Sonntag PERFЕКTE Beine zu haben! Du spürst selber, was es noch braucht. Die Gesamtbelastung ist recht niedrig, die Beschleunigungen, einschliesslich der Anzahl, sind sehr kontrolliert.		
FREITAG	0h45  EASY ride. Ein wenig die Beine drehen, flache Strecke. EASY ride & fokussiert!		0h15  Gainage. Ein kleiner Rumpfkraft-Input. Für die perfekte Lauf-Stabilität am Sonntag ;) !	
SAMSTAG	0h40  15' Ausdauer I2. Dann 4 Beschl. von 100m auf 90% der max. Geschwindigkeit (schöne Technik, stabil) - P2' I1, 4' I3 (schöne Technik, auch da stabil), 15' I2.	Es geht darum, sich perfekt auf den Wettkampf am nächsten Tag vorzubereiten. Die Beschleunigungen und der kleine I3-Block bringen dich in die ideale körperliche Verfassung. Der Muskeltonus ist perfekt und du hast auch Zeit, dich mental- und materialmässig sehr gut vorzubereiten.		
SONNTAG	0h25  10' I2, 3*[1' I3 - P1' I1], 5' I1, 3*[20" I4 - P40" I1], 2' I1. Das perfekte Warm-up für einen Laufwettkampf. 25' mit einigen Variationen. Dieses Warm-up wird 35' vor dem Start des Rennens durchgeführt. So hast du noch 10' Zeit bis zum Start.		0h59  WETTKAMPF MURTENLAUF 17.2km Achte Tage vor dem Rennen vermehrt auf die Ernährung (keine unnötigen Fehler machen). Wärme dich sehr gut ein und lauf von anfang an am Limit. Das Risiko lohnt sich. DIE GANZE ZEITDAUER 100% KONZENTRATION UND AM LIMIT VOM START BIS INS ZIEL!	



LEISTUNGSTESTS

Nicht essentiell, aber interessant

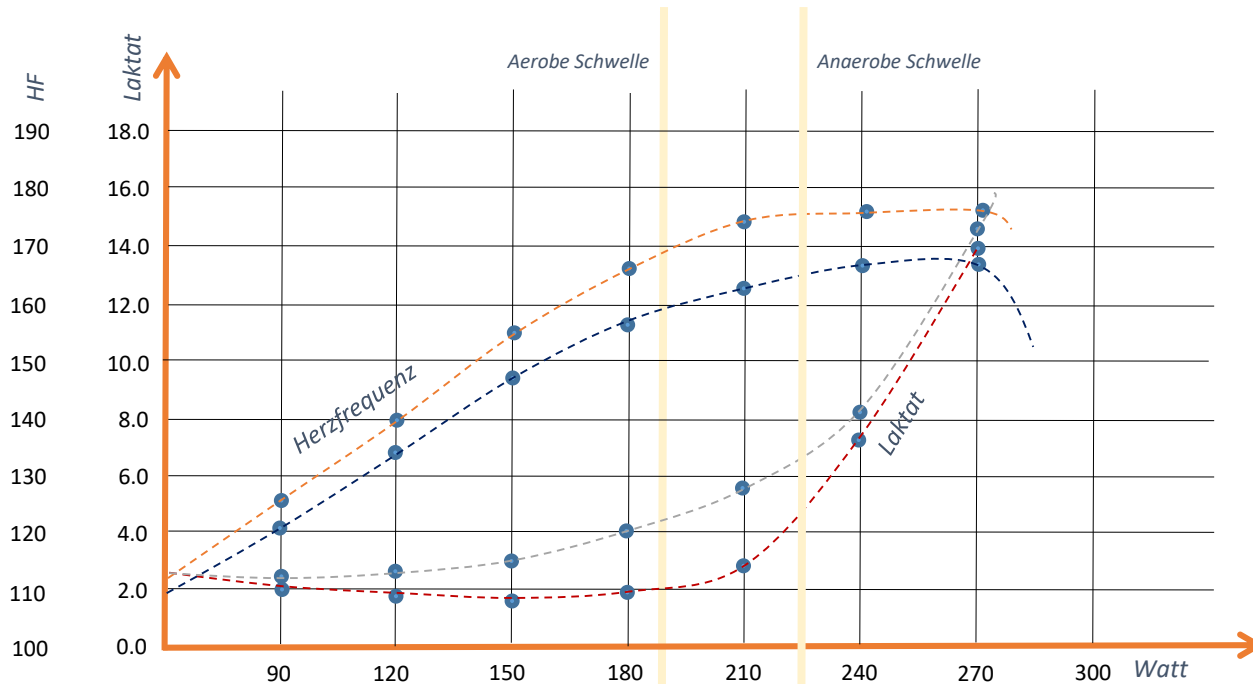
Leistungstests - funktionelle Untersuchungen

Anthropometrische Messungen (Größe, Gewicht, Umfang, Körperzusammensetzung (Körperfettgehalt))

Ausdauer

Belastungstest auf dem Fahrrad oder Laufband: Bewertung der VO₂max (maximaler Sauerstoffverbrauch), der maximalen aeroben Geschwindigkeit (MAS), der maximalen Herzfrequenz und Definition der Trainingszonen. Die VO₂max ist ein ausgezeichneter Indikator für die potenzielle Leistung im Ausdauersport: je höher die VO₂max, desto besser die erzielte Leistung. Auf Wunsch Messung des Blutlaktats

CHUV, centre de médecine du sport



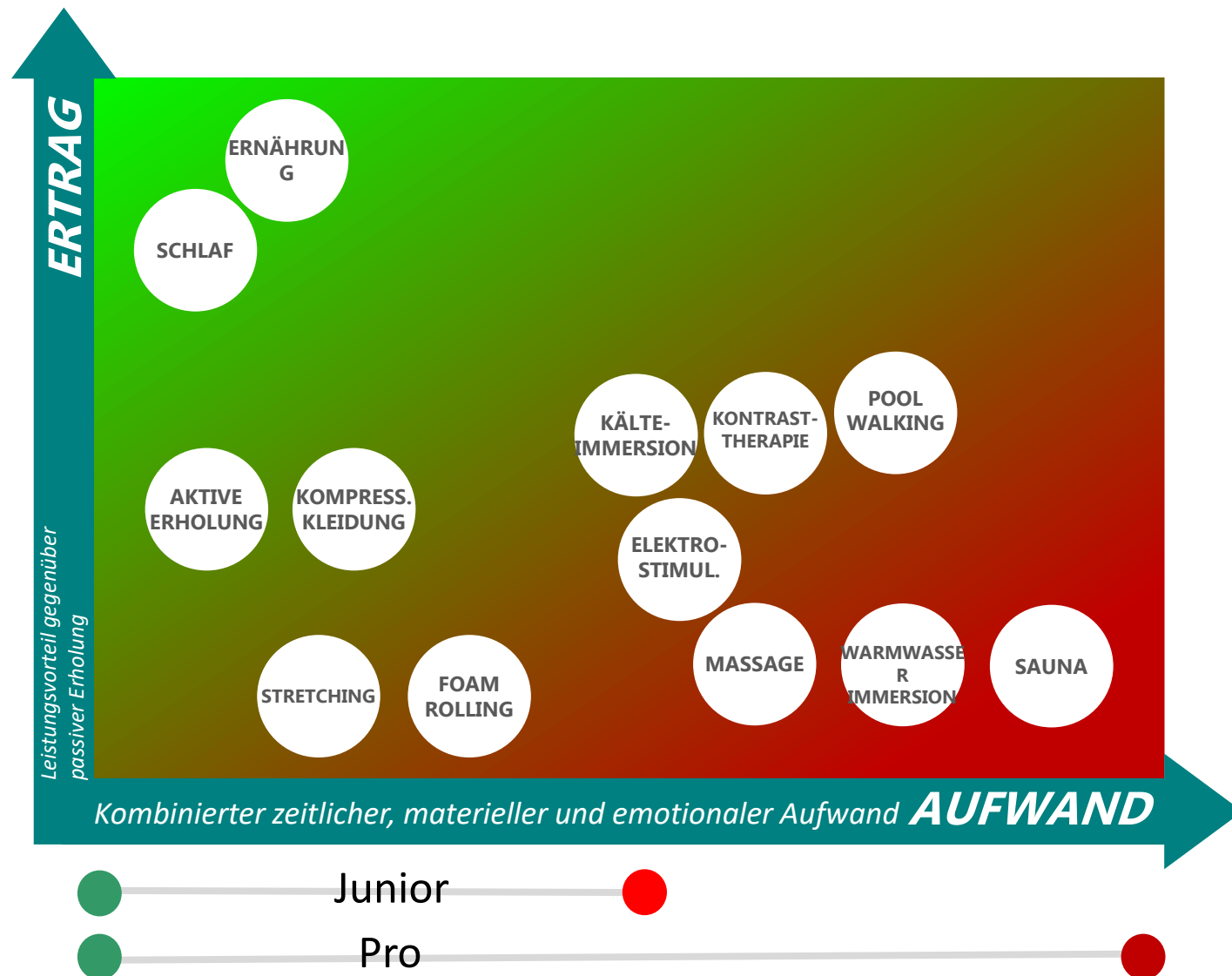
- VO₂max (ml/kg/min)
- Maximale aerobe Leistung (PMA)
- maxHF
- Relative Leistung
- Schwellenwert
- Anaerobe Schwelle
- Vergleich mit Standardnormen (BASPO Magglingen)



DIE REGENERATION

Überlege gut, was sich lohnt ...

Die Botschaft aus dem Diagramm
Man sollte bei allen Regenerationsmaßnahmen immer im Verhältnis von Aufwand und Ertrag denken und versuchen, mit dem vorhandenen Aufwand einen optimalen Ertrag zu erzielen (siehe Beispiel JUNIOR vs. PRO).





DIE ERNÄHRUNG

KISS, Keep it f*** simple / stupid ...



UN PETIT « GUIDE » SIMPLE DE L'ALIMENTATION SPORTIVE

Par Mulaff | Iwan Schuwey*

NE PAS SE PRENDRE LA TÊTE – MAIS QUAND MÊME FAIRE JUSTE ;)

GÉNÉRAL

Beaucoup de facteurs influencent la performance sportive ! Un élément tout de même assez important est une NUTRITION SPORTIVE ADAPTÉE. Dans ce domaine, d'énormes progrès ont été réalisés ces dernières années et nous avons un grand choix de marques et de produits sur le marché. Il n'y a rien de compliqué, mais il faut juste savoir que faire et quoi prendre. Soyons le plus concret possible ;) ! Nous parlons ici des sports d'endurance...

Et pendant que j'y pense... Aucun des 25 triathlètes professionnels dont je m'en occupais pendant 10 ans au plus haut niveau mondial (en moyenne 25h d'entraînement par semaine), suivaient un régime particulier ou faisait particulièrement attention à ce qu'il mangeait. Ils mangeaient évidemment assez sainement, bien équilibré et de tout. Donc EASY !

Alors ce n'est que 3 jours avant une compétition qu'il est important de modifier quelques habitudes.

3 JOURS AVANT CHAQUE COMPÉTITION JUSQU'AU JOUR DE LA COURSE

Prendre du SPONSER RED BEET VINITROX, un excellent produit aux effets antioxydant et vasodilatateur (meilleure performance musculaire, meilleure récupération)

2 JOURS AVANT COMPÉTITION

Mes athlètes adoraient tous manger un bon morceau de VIANDE ROUGE accompagné d'une portion de légumes cuits et de féculent au souper 2 jours avant la compétition. Avec un bon VERRE DE ROUGE, ce souper initié, à chaque déplacement que l'on faisait, la dernière phase de la préparation (en général, si la course était en Europe le weekend, nous arrivions jeudi après-midi sur place). Sinon rien de particulier. Donc EASY !



1 JOUR AVANT COMPÉTITION | CARBO-LOADING

C'est le jour où un CARBO-LOADING est parfait. Prends du CARBOLOADER après le déjeuner, le dîner et le souper ainsi qu'avant de te coucher (4 portions). Ceci te donne la garantie que tes stocks de glycogène sont pleins (chez SPONSER, le produit s'appelle CARBOLOADER ou chez Winforce, c'est le CARBO BASIC PLUS). Evidemment, il existe des produits similaires dans d'autres marques de nutrition sportive. Le CARBOLOADER contient 250g de glucides par litre. Ainsi boire 3*300ml après les repas et 200ml avant le coucher. RIEN DE COMPLIQUÉ, n'est-ce pas ?

Au niveau du dîner le jour avant la compétition, il est idéal de prendre du POISSON et RIZ ou POULET et PÂTES. Il ne faut plus prendre des aliments avec des fibres alimentaires (p.e. plus de salade...). Le soir, « PASTA PARTY » ! Il ne faut rien de plus, donc EASY !

LE JOUR DE LA COMPÉTITION | AVOIR SON PROGRAMME DE NUTRITION TESTÉ ET PRÊT

3h à 4h avant le départ de la compétition prendre le DÉJEUNER. J'évite tout ce qui est produit laitier, jus, etc. (!). Mon DÉJEUNER IDÉAL : PAIN BLANC, MIEL, BANANE, THÉ. EASY ! Si le départ de la course est plus tard dans la journée ou même l'après-midi, je déjeune normalement et je mange des PÂTES 3h à 4h avant la course.

J'ai préparé un bidon avec du CARBOLOADER et je bois des mini gorgées (env. 300ml à 500ml) jusqu'au départ. Manger une BANANE par petites bouchées est également une option. Une heure avant le départ je prends une dose de SPONSER PRE&AFTER RACE. La dernière petite chose que je me permets avant le départ, c'est une ampoule de SPONSER ACTIVATOR. Cette dose de caféine me mettra le feu au c... Jusque là – même s'il faut certainement lire plusieurs fois ces différents paragraphes jusqu'à ce que le tout soit assimilé, cela reste EASY !

BAMM, le départ est donné ! J'ai avec moi 3 choses : des GELS, un BIDON AVEC DES HYDRATES (60g) et un BIDON AVEC DE L'EAU. Avec tout ça, je vais loin, très loin... Si je fais une course de moins d'une heure, je n'ai besoin de rien du tout !!! Si je fais une compétition de 90' à – disons 2h à 3h – cela reste tout simple (eh oui... !) : il faut juste BOIRE 1 A 2DL TOUTES LES 15'. Et là, j'insiste (!), il faut boire la première fois après 15' et par la suite maintenir ce rythme. Un bidon entier doit tenir une bonne heure de course, pas de plus. Au début, je bois essentiellement dans le BIDON AVEC LES HYDRATES (p.e. SPONSER COMPETITION ou LONG ENERGY), de temps à autre un peu D'EAU. Après environ 1h15', je prends mon premier GEL avec un peu D'EAU. A partir de maintenant, je prends un GEL (p.e. SPONSER LIQUID ENERGY PLUS TUBE) toutes les 45' à 60', accompagné D'EAU. Idéalement, je peux remplacer mon bidon avec les hydrates par un autre bidon à nouveau avec 60g d'hydrates. Ceci me permettra de finir ma course en alternant GELS – EAU – BOISSON HYPOTONIQUE !



Si je fais LE GRAND RAID, LA VASALOPPET, LA PATROUILLE DES GLACIERS, DES TRAILS qui vont au-delà de 5h... : RIEN DE PLUS SIMPLE QUE CA ;), je mange et je bois CE QUI ME FAIS ENVIE, ce qui me fait plaisir. Si nous restons dans le domaine de la nutrition sportive, J'ALTERNE TOUT SIMPLEMENT BARRES SALÉES, SUCRÉES (HIGH ENERGY), GEL (à prendre comme déjà mentionné toutes les 45' à 60') AVEC MES BOISSONS (EAU ET BOISSON ISOTONIQUE ou HYPOTONIQUE – selon température extérieure) et je rajoute des POWER GUMS et des ACTIVATOR au menu. Si nous quittons un peu le domaine nutrition sportive spécifique, je saute sur les sandwiches, les cacahouètes, le fromage, le bouillon, la viande séchée, les biscuits et chocolat. Trop beau ! Je t'avais dit quoi = NE TE PRENDS SURTOUT PAS LE CHOU AVEC TOUT CA.

APRÈS LA COMPÉTITION

Un REGISHAKE (SPONSER PRO RECOVERY, SPONSER AFTER RACE) après l'arrivée passe relativement bien et aide beaucoup à la récupération. À mettre dans le sac de sport et à prendre dans les 30' après avoir terminé la course. Ensuite, si l'estomac le veut bien, une belle assiette avec des FÉCULENTS, quelques LÉGUMES et un joli MORCEAU DE VIANDE certainement mérité, c'est le TOP. Inutile de mentionner que la bière MULAFF doit accompagner tous ces moments de bonheur d'après course.

En espérant que ce mini « guide » t'aide à préparer ta course et à la réussir de manière parfaite !!!

Meilleures salutations sportives.

Iwan Schuwey
Estavayer-le-Lac, mai 2015

*Iwan Schuwey, originaire de Joux, habite à Estavayer-le-Lac. Ce professeur à l'école secondaire a été coach national de l'équipe suisse de triathlon durant 10 ans. Après Londres 2012, il s'est retiré et a créé sa propre société „MULAFF“. Il organise maintenant des événements sportifs, fait des plannings d'entraînement pour des athlètes, brasse de la bière, confectionne des barres énergétiques et se fait occasionnellement photographe.



TRAININGSPLANUNG

Verschiedenste Trainingseinheiten in allen Ausdauersportarten

SPORTS

Tous

Affichage de 1-10 sur 218 éléments.

- 1h30 - Course à pied - Endurance I2 (Long Jog tr...)	
- 1h30 - Course à pied - Endurance I2 (Long Jog va...)	
- 1h30 - Course à pied - Endurance I2 (Long Jog cr...)	
- 1h15 - Course à pied - Endurance I2, 5 accélér...	
- 1h10 - Course à pied - Fartlek....	
- 1h00 - Course à pied - 15' I1/I2, 20' école de ...	
- 1h10 - Course à pied - 20' endurance I2, 8*[1'50...	
- 1h15 - Course à pied - 30' endurance I2, 3*[1' l...	
- 1h05 - Course à pied - 20' endurance I2, 4*[4' l...	
- 1h00 - Course à pied - 20' endurance I2, 10*[30'...	

« 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 »

SPORTS

Ski alpinisme

Tous

Affichage de 1-10 sur 14 éléments.

- 2h20 - - 40' I2, 6*[4' I3 - P3' I1...	
- 2h15 - - 60' I3 avec 10*[20" I4 - ...	
- 2h45 - - 3*[40' I3 (montée), 1'-2...	
- 4h00 - - Endurance I2-I3...	
- 2h30 - - Entraînement Fartlek à d...	
- 2h30 - - Séries en I4 avec pauses...	
- 2h00 - - Séries en I4 avec pauses...	
- 4h00 - - Séries par blocs de 1h...	
- 4h45 - - Endurance de base I2-I3 e...	
- 2h00 - - Séries courtes de I3 à ...	

« 1 2 »



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO

VIEL SPASS BEIM AUSDAUERTRAINING

TRAINERBILDUNG SCHWEIZ

Iwan Schuwey

Responsable formation francophone des entraîneurs Suisse
Alpenstrasse 14
2532 Macolin

Mobile +41 79 220 07 69

iwan.schuwey@baspo.admin.ch | www.formationdesentraîneurs.ch

HEFSM

Haute école
fédérale
de sport
Macolin