

Tipps für das Training

WELS/MARCHTRENK. Bis zum Businessrun (www.welser-businessrun.at) am Freitag, 9. Juni, ist ja noch Zeit. In den kommenden Ausgaben wird Sport- und Allgemeinmediziner Ronald Ecker Fragen beantworten. In der zweiten Folge geht es um: „Beim Laufen in der Gruppe ist das Training am effizientesten. Stimmt das?“

„Das Lauftraining in einer Gruppe macht Sinn, Gespräche mit Sportfreunden während eines Dauerlaufs bringen oftmals Problemlösungen oder neue Ideen, selbst der Longjog bei schlechtem Wetter vergeht dann wie im Flug. Die Gruppendynamik hilft außerdem, intensive Trainingseinheiten wirklich intensiv und somit effizient zu gestalten. Nachteilig ist, dass eine Lauf-



Ronald Ecker

gruppe selten homogen hinsichtlich Leistungsfähigkeit ist und das Lauftempo somit für manche zu langsam, für andere grenzwertig schnell sein kann.

Für Hobbyathleten ist das kein großes Problem, solange der Großteil der Trainingseinheiten im richtigen Trainingsbereich abgehalten werden, die Vorteile des Gruppentrainings überwiegen dann die Nachteile bei weitem.“ ■