

# Abwechslung ist Trumpf

## Verschiedene Trainingsformen beim Laufen

Von Dr. Marlies Penker

**W**er immer dieselbe Strecke im gleichen Tempo läuft, wird sich kaum verbessern; noch dazu ist es sehr eintönig und demotivierend, immer dieselben (Lauf-)Kreise zu ziehen. Wie in vielen anderen Bereichen des Lebens auch, ist beim Laufen Abwechslung Trumpf. Lassen Sie sich überraschen, wie Sie durch verschiedene Laufvarianten der Eintönigkeit und Langeweile entkommen und ganz nebenbei noch schneller werden.

### Langsamer Dauerlauf

Um schneller zu werden und Ihr Laufniveau zu erhöhen, brauchen Sie nicht nur schnellere Einheiten, sondern auch den langsamen Dauerlauf. Denn eines ist gewiss, und das wusste schon Anton Bruckner: „Wer hohe Türme bauen will, muss lange beim Fundament verweilen.“ Ein langsamer Dauerlauf dauert 60-180 Minuten. Wer sich gewissenhaft auf einen Marathon vorbereitet, kommt nicht umhin, Drei-Stunden-Läufe in sein Vorbereitungsprogramm einzubauen. Das Tempo ist vom Gefühl her langsam, durch den langsamen Dauerlauf verbessern Sie die aerobe Ausdauer. Der Laktat Spiegel sollte unter 2 mmol/l liegen und der Puls liegt bei 65 % bis 75 % der maximalen Herzfrequenz. Lassen Sie sich auch nicht aus der Ruhe bringen, wenn Sie von anderen Läufern überholt werden. Behalten Sie Ihr Tempo bei, denn der langsame Dauerlauf ist ein wichtiger Bestandteil Ihres Trainings.

### Zügiger Dauerlauf

Der Unterschied zwischen dem langsamen und dem zügigen Dauerlauf liegt in der Höhe der Laufgeschwindigkeit. Beim zügigen Dauerlauf sind Sie schneller unterwegs als beim langsamen Dauerlauf, mit dieser Trainingsform entwickeln Sie die Grundlagenausdauer. Des Weiteren gewöhnt sich die Muskulatur an ein höheres Lauftempo. Trainieren Sie am besten auf einer flachen Strecke, behalten Sie ein gleichmäßiges Tempo bei. Die Herzfrequenz beträgt 75 % bis 85 % der HFmax, der Laktat Spiegel sollte zwischen 2,5 mmol/l und 3 mmol/l liegen. Gefühlsmäßig liegt

diese Trainingsvariation am oberen Ende der Wohlfühlskala (es tut noch nicht richtig weh). Fortgeschrittene setzen den zügigen Dauerlauf in der Marathonvorbereitung über 30 km zu Testzwecken ein.

### Tempotraining

Beim Tempodauerlauf ist die Intensität zügig bis schnell, bei dieser Trainingsform trainieren Sie knapp unter Ihrer anaeroben Schwelle (d. h. eine Laktatkonzentration unter 4 mmol/l). Für den Puls heißt das: 80 bis 85 % der HFmax. Sie laufen ca. 10-20 Minuten lang ein und ebenso lange aus, dann sollte die höhere Geschwindigkeit ca. 20-40 Minuten lang gehalten werden. Der Tempodauerlauf ist eine sehr effektive Maßnahme, um die aerobe Ausdauer zu erhöhen. Vom Gefühl liegt diese Trainingsvariante nicht mehr im Wohlfühlbereich, das Tempo ist schon zu schnell, um sich noch bequem unterhalten zu können. Die Laktatkonzentration liegt zwischen 3 und 4 mmol/l. Wer Tempodauerläufe im Training alleine bewältigt, trainiert dabei auch seine mentale Wettkampfstärke und braucht im Rennen nicht unbedingt Tempomacher, auf die er sich verlassen kann.

### Intervalltraining

Das Intervalltraining eignet sich nicht für Anfänger, die noch über keine ausreichende Grundlagenausdauer verfügen. Wenn Sie zwei Monate lang ruhig und locker gelaufen sind, können Sie sich an diese Trainingsform heranwagen. Aber auch Fortgeschrittene sollten sehr sparsam mit dem Intervalltraining umgehen, und vor allem diese Trainingsvariante nicht in ermüdetem Zustand praktizieren. Die Verletzungsgefahr ist groß, wenn Sie müde und es z. B. nicht gewohnt sind, auf der Bahn zu laufen. Vor den Belastungsintervallen müssen Sie sich unbedingt warm laufen und nach dem Training bitte nicht das Auslaufen vergessen.

Das Intervalltraining zeichnet sich durch ein Wechselspiel von Be- und Entlastung aus. Wenn Sie auf einer 400-m-Bahn laufen, dann haben Sie mit der Strecken-

länge kein Problem. Ansonsten finden Sie vielleicht eine vermessene, ebene Laufstrecke oder messen sich selbst 1 km ab. Auch wenn Ihre selbst vermessene Laufstrecke ungenau sein sollte, sehen Sie trotzdem, ob Sie sich zeitmäßig von Intervalltraining zu Intervalltraining verbessern. Einsteigen können Sie in diese Trainingsform z. B. mit 3 x 1.000 m, und in den Wochen darauf das Training auf 6-8 x 1.000 m steigern. Erfahrene Läufer trainieren auch 4 x 2.000 m oder 3 x 3.000 m, aber dies setzt ein gewisses Grundniveau voraus. Grundsätzlich sollten die Belastungsintervalle gleichmäßig gesetzt werden: D. h. die ersten 1.000 m nicht so laufen, dass Sie nicht mehr zulegen und schneller laufen können. Zwischen den Einheiten sind Trabpausen von 2-4 min angesagt, über 40-Jährige sollten diese Trabpausen auch bis auf 6 Minuten ausdehnen, bevor das nächste Belastungsintervall folgt. Vom Gefühl her hat dieses Training wenig mit dem Wohlfühlbereich zu tun, diese Trainingsvariation ist als hart einzustufen. Der Laktat Spiegel steigt dabei bis zu 6 mmol/l an. In der Belastung steigt die Herzfrequenz auf 90 % ihrer maximal berechneten HF an, bei ganz kurzen Intervallen können Sie auch knapp unter 100 % Ihrer HFmax gehen.

### Fahrtspiel

Wenn Sie ein wenig Farbe in den grauen Trainingsalltag bringen wollen, dann bringen Sie das Fahrtspiel „ins Spiel“. Bitte vergessen Sie bei dieser Trainingsform ebenfalls nicht das Warmlaufen. Nur weil Sie sich gut fühlen, dürfen Sie nicht wie wild losrennen. Freiheit vs. Zwang: Hier dominiert eindeutig die Freiheit, denn beim Fahrtspiel haben Sie alle Freiheiten dieser Welt. Sie laufen je nach Gefühl mal schneller und dann wieder langsamer, kein rigider Plan steht im Vordergrund. Machen Sie es einfach so, wie es uns bewegungsfreudige Kinder vormachen. Das Lauftempo bei den flotten Abschnitten reicht vom schnellen Dauerlauf bis hin zum Sprint. Zwischen den intensiven Einheiten dürfen Sie langsam joggen oder traben.

Beim Fahrtspiel lernt Ihr Körper, das hohe Tempo über mehrere Minuten lang einzuhalten. Der Laktat Spiegel kann dabei kurzzeitig auch über 4 mmol/l (anaerobe Schwelle) ansteigen, in den Erholungszeiten sollte der Laktat Spiegel aber wieder unter 2 mmol/l fallen. Der Puls steigt während der Antritte auf 90 % Ihrer HFmax an, dazwischen sollten Sie auf 65 % Ihrer HFmax herunterkommen. Das Fahrtspiel dauert ca. zwischen 40 und 90 Minuten. Vergessen Sie nach dem letzten schnellen Antritt nicht das Auslaufen.

### Steigerungsläufe

Schnelle Einheiten beim Laufen sind wie das „Salz in der Suppe“. Würzen Sie Ihr Training daher hin und wieder mit Steigerungsläufen. Wichtig dabei ist, dass Sie ausreichend warm gelaufen sind. Beim Steigerungslauf beginnen Sie langsam, dann steigern Sie sich bis zum Sprintlauf. Die Länge der Steigerungsläufe liegt so um die 80-100 m, wobei der Sprintlauf über die letzten 20-30 m erfolgt. Die Herzfrequenz steigt zum Ende hin auf 95 % Ihrer HFmax an. Bitte

bleiben Sie am Ende des Steigerungslaufs nicht abrupt stehen, sondern traben Sie locker weiter. Diese Trainingsvariante können Sie je nach Können 3-6 x ausführen. Vor einem Wettkampf empfehlen sich nach dem Einlaufen ebenfalls drei Steigerungsläufe, damit die Muskulatur warm wird und sich das Herz-Kreislauf-System auf das Rennen einstellen kann.

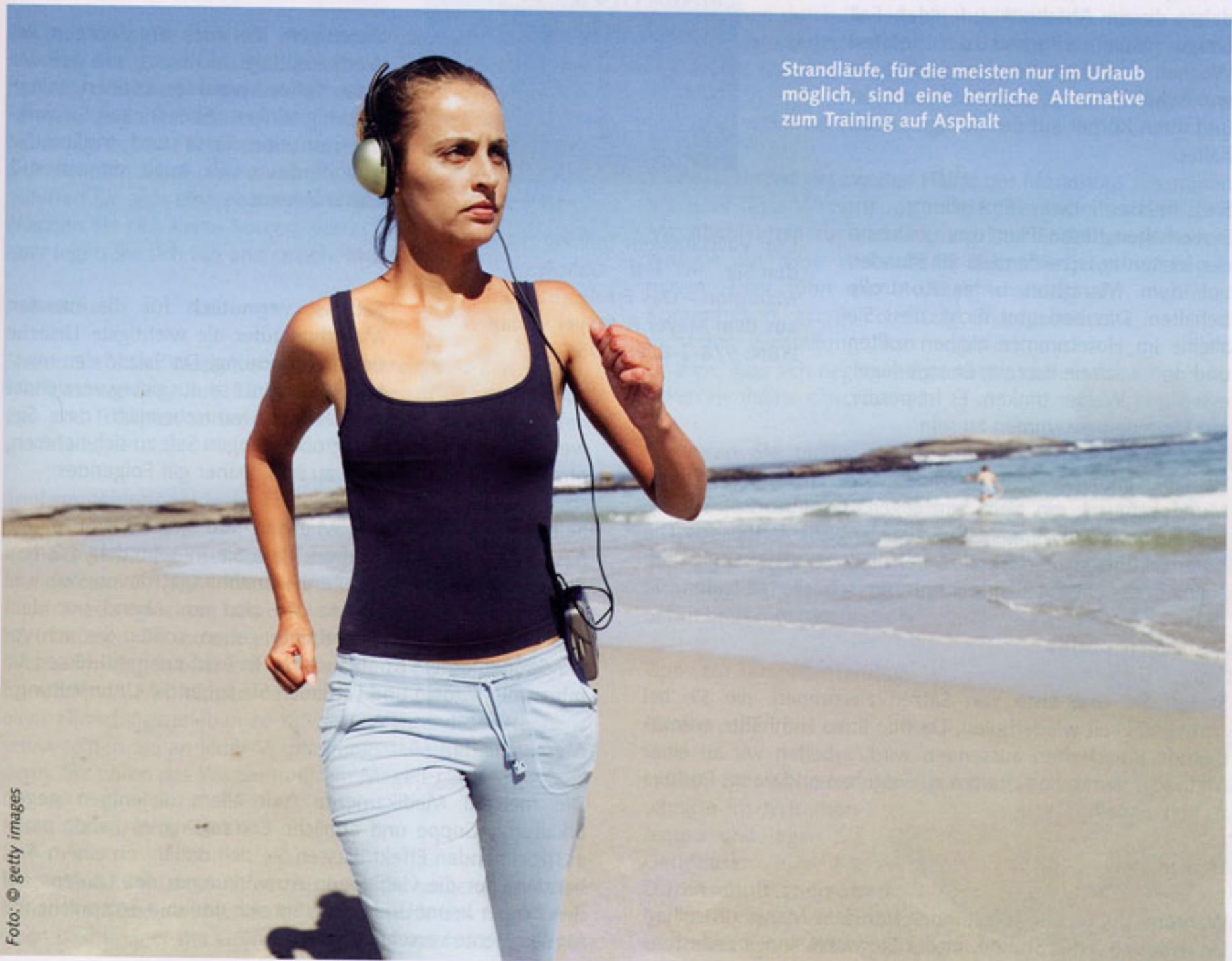
### Regenerationslauf

Sie haben einen anstrengenden Wettkampf hinter sich gebracht oder am Vortag so hart trainiert, dass Sie Ihre Beine kaum heben können? Dann haben wir für Sie DIE Lösung: den Regenerationslauf. Auch wenn für Sie Laufen in diesem ermüdeten Zustand kaum vorstellbar ist, so beschleunigt diese Art des Trainings die Regeneration. Sie erholen sich schneller als wenn Sie die Beine nur hoch lagern und nichts tun würden. Das Gefühl, dass sie dabei haben, sollte absolut locker sein, der Lauf sollte ca. 30-40 Minuten dauern. Der Laktat Spiegel liegt idealerweise unter 2 mmol/l. Der Puls bewegt sich zwischen 60 und 65 % Ihrer HFmax.

### Strandläufe

Sie sind im Urlaub, was gibt es da für Laufambitionierte Schöneres, als am Strand entlangzulaufen? Besonders im Sommer ist es herrlich, in den frühen Morgenstunden im Sand seine Spuren zu hinterlassen. Mit Strandläufen trainieren Sie hervorragend Ihre Kraftausdauer. Aber, Vorsicht: Strandläufe beanspruchen sehr stark die Wadenmuskulatur und die Achillessehnen; die Belastung für Bänder und Sehnen ist anders als beim Laufen in flachem Gelände. Daher im Urlaub nicht übertreiben. Vom Gefühl her ist das Laufen anstrengend und kräfteraubend. Laufen Sie einfach nicht so lange wie Sie sonst auf Asphalt.

Diese Trainingsformen erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit, es ist nur eine kleine Variantenübersicht; eines ist aber sicher, Eintönigkeit und Langeweile gehören ab jetzt der Vergangenheit an. Ein abwechslungsreiches und spannendes Lauftraining wünscht Ihnen Ihre Dr. Marlies Penker.



Strandläufe, für die meisten nur im Urlaub möglich, sind eine herrliche Alternative zum Training auf Asphalt