

› RICHTIG TRAINIEREN – SCHNELLER LAUFEN ‹

FIT FÜR DEN ZEHNER

Wer bei einem Zehn-Kilometer-Wettkampf an den Start geht, hat oft ein Ziel: Gas geben und so schnell laufen wie möglich. Unser Experte Andreas Butz verrät dir, wie du mit systematischem Training dein volles Potenzial ausschöpfen kannst.

↳ **Zehn-Kilometer-Wettkampf bedeutet oft: All in. Hier geht man meist an seine Grenzen. Entweder, weil man noch frisch im Laufgeschehen ist – und daher oft an seine Grenzen geht. Oder, weil man schon ein „alter Hase“ ist und einen Zehner nutzt, um zu schauen, was geht. Einen Zehn-Kilometer-Wettkampf joggt man selten einfach so. Die Distanz ist nicht zu lang und so wird richtig Gas gegeben.**

„Richtig Gas geben“ ist natürlich von Person zu Person etwas anderes. Jeder hat seine persönlichen Grenzen. Die Grenzen der Leistungsfähigkeit werden durch das Talent gesetzt, zum Beispiel die genetische Disposition hinsichtlich der angeborenen Muskelfasern. Oder dem Lebensstil und dem daraus resultierendem Körpergewicht. Aber auch durch den zeitlichen Rahmen, der einem zur Verfügung steht und den man bereit ist zu investieren.

Was darüber hinaus noch bleibt, ist die Trainingsintelligenz: Zu wissen, was man wann, wie oft und wie lange trainieren sollte, um auf den Punkt genau fit zu sein. Und hier kann jeder ansetzen. Egal ob die persönliche Schallmauer die 70-Minuten-Grenze ist, die 60 oder 50 Minuten oder eine Zeit unter 40 Minuten erreicht werden soll: Die Trainingsprinzipien sind die gleichen. Training sollte systematisch aufgebaut sein.

MIT DREI EINHEITEN PRO WOCHE DIE FORM VERBESSERN

Eliteläuferinnen und -läufer laufen zehn- bis 14-mal pro Woche. Und das, abgesehen von kurzen Pausen, das ganze Jahr über. Dies gepaart mit jungendlichem Alter und einem Körpergewicht, das zumindest an der unteren Grenze des BMI-Normalgewichts ist, ermöglicht einigen Männern Wettkampfzeiten von unter 30 Minuten und Frauen unter 33 Minuten.

Du hast andere Zeitziele? Glück gehabt, dann reichen unter Umständen schon drei Laufeinheiten pro Woche. Bitte beherzige meinen Rat: Einmal Laufen pro Woche ist keinmal, zweimal kann helfen, die Form zu erhalten, ab dreimal Lauftraining pro Woche kann man Formverbesserungen anstreben. Die meisten ambitionierten Hobbyläuferinnen und -läufer trainieren drei- bis viermal pro Woche. Wer die 40 Minuten knacken möchte, läuft eher fünf- bis sechsmal pro Woche. Ausnahmen bestätigen die Regel. Selbst mit vier Laufeinheiten pro Woche hilft der Trainingsfleiß bald nicht mehr weiter, wenn das Grundprinzip der Abwechslung nicht berücksichtigt wird. Viele Hobbyläuferinnen und -läufer laufen stets in ihrem Wohlfühltempo. Immer das gleiche Tempo zu laufen, die gleiche Pace oder im gleichen Pulsbereich, kann zwar als angenehm empfunden werden, doch gibt es dem Körper keinen Anlass besser zu werden oder sich an regelmäßig gesetzte Reize anzupassen.

NUTZE DEINE BELASTUNGSRESERVE AUS!

Hier kommt der Begriff der Belastungsreserve ins Spiel. Diese ist in der Laufcampus-Methode mit 61 bis 100 Prozent der maximalen Herzfrequenz (Hfmax) definiert. Angenommen deine Hfmax liegt bei 180 Schlägen pro Minute, so ist die obere Grenze bei 180 zu setzen und die untere bei 110 Schlägen pro Minuten. Und diese Belastungsreserve darfst du, ja solltest du, in deinem wöchentlichen Training, durchaus nutzen.

- » **In den ganz niedrigen Pulsbereichen wie dem Super-Sauerstofflauf-Bereich trainierst du regenerativ (61 bis 70 % der Hfmax).**
- » **In den mittleren Pulsbereichen beim langsamen Dauerlauf (71 bis 75 % Hfmax) und dem mittleren Dauerlauf (76 bis 80 % Hfmax) gestaltest du optimal die langen Ausdauerläufe und verbesserst so den Energiestoffwechsel.**
- » **Im zügigen Dauerlauf-Bereich (81 bis 85 % Hfmax) schulst du deine Kraftausdauer.**
- » **Und zwischen 86 und 100 Prozent gestaltest du abwechslungsreich deine Tempotraining und Rennen, verbesserst die Leistungsfähigkeit deines Bewegungsapparates und des Herzkreislaufsystems.**

Unser Experte Andreas Butz ...

... ist selbst über 180-maliger Marathonläufer und Trainer der Trainer. Der Gründer der Laufcampus-Akademie bildet Laufbegeisterte zu Lauf- und Personal-Trainern aus. In LÄUFT. schreibt er darüber, was Sportlerinnen und Sportler noch besser macht. Unsere Trainingspläne auf laufen.de bieten wir in Kooperation mit seinem Unternehmen Laufcampus an.

Mehr Infos unter: www.laufcampus.de





Mit einer Potenzialanalyse (über den QR-Code auf Seite 21) kannst du deine persönliche Belastungsreserve und individuellen Bereiche ausrechnen. Und sogar die Tempobereiche, über die wir gleichen reden sowie die Pace für das richtige Intervalltraining. Außerdem findest du über diesen Weg auch alle Infos, wie du dir einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen kannst.

TEMPOTRAINING KANN DEN UNTERSCHIED MACHEN

Wenngleich du auch ohne Tempotraining ein passabler Läufer, eine zufriedene Läuferin werden kannst, so ist ein Tempotraining doch empfehlenswert. Tempotraining ist Krafttraining für ganz viele Aspekte. Natürlich wird die Beinmuskulatur trainiert. Wenn du schneller läufst, müssen vor allem deine Fuß-, Waden- und Oberschenkelmuskeln mehr Kraft aushalten, mit dem Ergebnis – wenn du wöchentlich Tempotraining machst – dass diese sich anpassen, also leistungsfähiger werden. Gleiches gilt für deine mentale Stärke. Wer beim Intervalltraining erfolgreich trainiert, nimmt das Selbst-

bewusstsein aus dem Training ins Rennen mit. Und nicht zu vergessen: Mit Tempowechseltraining in Form von Intervallen oder Fahrtspielen trainierst du auch deinen Herzmuskel. Dieser wird mit der Zeit größer und leistungsfähiger.

Mit folgender zusätzlicher Trainingsintelligenz bist du einem sehr guten Lauftraining schon sehr nah:

- » **Absolviere in den letzten vier bis fünf Wochen vor dem Wettkampf längere Intervalle bis maximal 2000 Meter Länge im 10-Kilometer-Renntempo (10RT).**
- » **Laufe in den vier bis fünf Wochen davor mittellange Intervalle bis maximal 1200 Meter Länge im 5-Kilometer-Renntempo (5RT).**
- » **Streue davor einige Wochen kurze Intervalle zwischen 400 und 800 Metern Länge im 3-Kilometer-Renntempo (3RT) ein.**

Wenn Hobbyläuferinnen und -läufer etwas von der Elite übernehmen können, dann die langen Läufe. 5000- und 10.000-Meter-Spezialisten und -spezialistinnen gestalten ihre langen

Läufe zwischen 90 und 120 Minuten. Das sollte auch für dich gelten. Die neben dem Tempotraining wichtigste Laufeinheiten solltest du so niedrigpulsig und lang wie möglich machen. Mit dieser Wunderwaffe namens langer Lauf verbesserst du den Energiestoffwechsel: Je mehr Sauerstoff du dabei bekommst und je länger du trainierst, umso größer der Trainingseffekt. Statt kurz und kurzatmig, lieber lang im Quassellauftempo. Du traust dir sogar zu, länger als die Elite zu laufen? Wunderbar, auch gegen 150 Minuten ist nichts einzuwenden, ganz im Gegenteil. Und warum? Je länger du niedrigpulsig unterwegs bist, desto mehr gibst du den Muskeln die Möglichkeit, in den Muskelzellen Mitochondrien zu bilden und zu stärken. Diese Mitochondrien sorgen beim Training und im Rennen für die Bewegungsenergie. Mehr Mitochondrien, mehr Energie. Mehr ruhige Trainingskilometer, mehr Mitochondrien.

Mit diesem Wissen über Trainingshäufigkeit, Belastungsreserve, Tempotraining und Energiestoffwechseltraining kannst du dein persönliches Potenzial ganz sicher ausschöpfen.

Dein LÄUFT.-Trainingsplan auf laufen.de

Analysiere dein Potenzial und finde den idealen Plan für dich

Auf laufen.de findest du bewährte Standardtrainingspläne für die häufigsten Zeitziele auf den beliebtesten Strecken: Zehn Kilometer, Halbmarathon und Marathon. Du kannst auch den Einstieg ins Laufen nach Plan gestalten. Diese Pläne stehen LÄUFT.-Abonnentinnen und -Abonnenten kostenlos zur Verfügung und können aufeinander aufbauend verwendet werden, sodass du nach deinem Einstieg über den ersten Zehn-Kilometer-Wettkampf innerhalb eines Jahres den ersten Halbmarathon laufen kannst. Daneben bieten wir dir aber auch die Möglichkeit, herauszufinden, was für dich mit dem richtigen, individuellen Trainingsplan möglich ist. Die Potenzialanalyse bieten wir in Kooperation mit unserem Experten Andreas Butz und dessen Unternehmen Laufcampus an. Nachdem du deine bisherige(n) Bestzeit(en) online angegeben hast, erfährst du, welche Ziele du realistisch anpeilen solltest und kannst dir dann einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen, mit dem du dein Potenzial voll ausschöpfst und am Tag X deine beste Leistung abrufen wirst. Und sollte das Training doch mal nicht nach Plan laufen, kannst du dich von einem Coach aus dem Laufcampus-Netzwerk persönlich beraten lassen.

DIREKT ZUR POTENZIALANALYSE UND ZU DEINEM TRAININGSPLAN



laufen.de/d/trainingsplaene