

## Vom Jogger zum Speedy!

Vielleicht kennen Sie auch das Gefühl: gerade nach den vielen Grundlagenkilometern über den Winter können Sie zwar (fast) unendlich lange laufen ohne Probleme, aber jeder schnelle Schritt ist mühsam. Andererseits wissen Sie aber, dass die angestrebte Verbesserung im Marathon oder über den Halbmarathon letztlich auch über eine Verbesserung der Unterdistanz führt. Wenn Sie Ihre Zeit über 5km verbessern können, wird sich das fast sicher positiv auf die längeren Strecken auswirken.

Mag. Wilhelm Lilge

Jede Distanz, bzw. jede Wettkampfdauer, stellt unterschiedliche Anforderungen an den Läufer. Wer im Wettkampf schnell laufen will, muss dies im Training auch üben. Je kürzer die Wettkampfdistanz, umso wichtiger. Naturgemäß können Sie im Training kaum einen längeren Dauerlauf so schnell laufen, wie Sie 5km in einem Wettkampf gerade irgendwie schaffen. Deshalb spielt in der Vorbereitung auf kürzere Wettkämpfe neben den Dauerläufen in den unterschiedlichen Intensitätsbereichen das Intervalltraining eine große Rolle. Man kann vielleicht einen Marathon unter 3:00 ohne Intervalltraining schaffen, wenn man diese Trainingsform absolut nicht mag. Für 10km oder gar kürzere Strecken gehören aber die Intervalle dazu wie die Startnummer zum Wettkampf.

Eigentlich ganz simpel: was man nicht übt, das kann man auch nicht, wenn es darauf ankommt.

Das Training muss zum Wettkampf hin immer spezifischer werden, der Sportler muss im Training immer mehr genau das üben, was im Rennen auf ihn zukommt. Beim Marathon kommt es nicht darauf an, ein kurzes Stück möglichst schnell zu laufen, sondern eine sehr lange Strecke mit einer mittleren Geschwindigkeit möglichst ohne Einbruch zurückzulegen. Aus diesem Grund spielen während der letzten Wochen der Vorbereitung (abgesehen von den letzten 1 – 2 Wochen, die schon der notwendigen Erholung vor dem Rennen dienen) mittlere Dauerläufe in der Nähe des Marathontempos und lange Läufe – evtl. mit einer Temposteigerung zum Ende hin – im Training eine zentrale Rolle.

Bei kurzen Wettkämpfen stellt eben die Grundlagenausdauer nur die *Grundlage* dar, auf deren Basis die wettkampfspezifische Ausdauer entwickelt werden muss. Mit kurzen Abschnitten im Bereich des geplanten Wettkampftempos trainieren Sie nicht nur eine bestimmte Belastung des Herz-Kreislaufsystems und Ihre Fähigkeit, mit hohen Laktatwerten umzugehen, sondern jede Geschwindigkeitsstufe erfordert auch eine Anpassung der Bewegungsstruktur. Was kompliziert klingt, bedeutet nichts anderes als dass beim Schnell-Laufen die Schrittlänge genauso wie die Schrittfrequenz größer wird. Dadurch wird die Muskulatur etwas anders belastet, weil sich die Bewegungsamplitude vergrößert. Die Lauftechnik ändert sich auch dahingehend, dass der Fußaufsatz sich weiter nach vorne verlagert und die Wadenmuskulatur durch die stärkere Streckung im Sprunggelenk mehr belastet wird.

Es gibt aber auch recht viele Läufer, die die Anpassung der Lauftechnik an die höhere Geschwindigkeit nicht gut schaffen und lediglich die Schrittfrequenz erhöhen, also einfach viele kleine Schritte in schneller Folge machen. Daraus resultiert dann ein „Nähmaschinenstil“ und hinsichtlich Geschwindigkeit sind die Grenzen bald erreicht.

Schnell laufen ist also auch eine Technik- und Kraftfrage. Insbesondere Frauen profitieren fast immer von einem funktionellen Krafttraining. Der Vortrieb beim Laufen resultiert generell aus einer Streckung von drei Gelenken: dem Hüftgelenk, dem Kniegelenk und dem Sprunggelenk. Lassen Sie sich einmal filmen und schauen Sie sich an, ob vor allem eine Streckung im Sprunggelenk (Knöchel) zu erkennen ist, d.h. ob Rist und Unterschenkel-Vorderseite während beim Abdruck fast eine Gerade

bilden. Das ist dann gegeben, wenn die große Zehe mit aktivem Druck zuletzt den Boden verlässt und die Sohle während der hinteren Schwungphase bei flottem Lauftempo senkrecht nach hinten zeigt. Wenn ein Läufer hinter Ihnen läuft, sollte er also nicht nur Ihre Fersen sehen, sondern die ganze Sohle. Dadurch wird der Fuß automatisch beim Vorschwung nahe unter dem Gesäß nach vorne geführt und erst diese „Pendelverkürzung“ führt zu einem entspannten Laufstil mit dem wichtigen Wechsel von Anspannung und Entspannung. Wer immer nur langsam läuft, entwickelt irgendwann einen gewissen Bewegungstereotyp und kann dann nur mehr ganz schwer auf hohes Tempo umschalten.

Nun aber, abgesehen von der Lauftechnik, zum eigentlichen Training für mehr Speed, wobei das Intervalltraining eine zentrale Rolle spielt.

Für Läufer, die 10km in einem Wettkampf in 50 Minuten schaffen, werden die Dauerläufe im Training vielleicht einen Bereich von 5:15/km (schnell) bis ca. 6:30/km (langsam) abdecken. Wenn Sie aber Ihre Wettkampfzeit auf 49 oder 48 Minuten drücken wollen, dann sollten Sie eben genau diese Geschwindigkeit üben. Wie das geht? Indem Sie einfach kürzere Abschnitte mehrfach wiederholen und dazwischen jeweils eine kurze Pause zur Erholung einlegen. Damit sind Sie beim Prinzip des Intervalltrainings angelangt.

Vom Dauerlauf übers Fahrtspiel zum Intervalltraining

Die erste Stufe des Intervallprinzips wäre das „Fahrtspiel“. Dabei werden während eines ruhigen Dauerlaufes immer wieder zügige Abschnitte nach Lust und Laune eingestreut. Diese Abschnitte dauern jeweils eine halbe bis vielleicht fünf Minuten. Entscheidend ist dabei, dass einfach die Monotonie des „Dauerlaufschlappschritts“ etwas durchbrochen wird und der Körper die Umstellung auf das höhere Lauftempo mit einer anderen Schrittgestaltung lernt. Die lockeren Trabpausen zwischen zwei zügigen Abschnitten sollten dabei etwa halb so lange dauern wie die vorangegangene Tempostrecke. Insgesamt sollten auf diese Weise während einer Trainingseinheit 20 bis 30 zügige Laufminuten (netto, d.h. ohne Pausen und ohne Ein-/Auslaufen) absolviert werden. Das Fahrtspiel machen Sie im Idealfall im Wald, bzw. im leichten Gelände und nicht auf der schnurgeraden Straße.

Die nächste Stufe ist dann das eigentliche Intervalltraining. Hier wechseln fix vorgegebene schnelle Abschnitte (Tempostrecken) mit Pausen (= Intervallen), deren Länge üblicherweise auch fix vorgegeben ist.

Die ideale Länge der Tempostrecken beim Intervalltraining für Langstreckenläufer liegt bei 400m bis 3.000m. Die Wiederholungszahl richtet sich nach der Anforderung, dass pro Trainingseinheit ca. die Hälfte bis gleiche Distanz wie die Hauptwettkampfstrecke zurückgelegt werden sollte, was für den Marathon natürlich nur abgeschwächt gilt. Die Pausenlänge sollte bei diesen extensiven Tempoläufen die halbe bis ganze Zeitdauer des vorangegangenen Belastungsabschnittes betragen.

Nachstehend einige Beispiele zum Intervalltraining:

10km Bestzeit von 40:00	10km Bestzeit von 50:00
20 x 400m in 1:28 – 1:32, 1:30 I	15 x 400m in 1:48 – 1:55, 2:00 I
12 x 500m in 1:50 – 1:55, 2:00 I	10 x 500m in 2:18 – 2:25, 2:30 I
10 x 1000m in 3:50 – 4:00, 2 – 3' I	6 x 1000m in 4:45 – 4:55, 3' I
5 x 2000m in 7:55 – 8:10, 3' – 5' I	3 x 2000m in 9:50 – 10:20, 3' – 5' I
3 x 3000m in 12:15 – 12:45, 4 – 6' I	2 x 3000m in 15:30 – 16:00, 4 – 6' I

Anmerkung: "I" ist Intervallpause (ideal: halb gehen/halb langsam traben, Spitzenläufer laufen dabei oft relativ zügig weiter)

Bei den kürzeren Tempoläufen mit hoher Wiederholungszahl kann wegen der drohenden Laktatakkumulation eine Serienpause eingelegt werden, d.h. statt 20 x 400m in einem Stück 2 x 10 x 400m mit 3 - 6 Minuten Pause nach den ersten 10 Läufen.

Ganz wichtig: auch wenn Sie (zumindest die ersten Wiederholungen) deutlich schneller laufen könnten, tun Sie es nicht! Andernfalls trainieren Sie ganz andere Dinge als bei Ihren Wettkampfdistanzen gefordert sind. Nach der letzten Wiederholung sollten Sie das (ehrliche!) Gefühl haben, dass sicher noch zwei oder drei Läufe in diesem Tempo möglich wären. Bei Langstreckenläufern, insbesondere Marathonläufern, ist ein zu hohes Tempo beim Intervalltraining und damit ein wiederholtes Vorstoßen in zu hohe Intensitätsbereiche (zu hohe Laktatwerte) einer der häufigsten Trainingsfehler überhaupt!

Läufer mit guter relativer Schnelligkeit trainieren häufig in zu hohen Intensitätsbereichen, was zwar einige Wochen gut geht, dann aber unweigerlich zu Leistungseinbrüchen führt. Ein überehrgeiziges, zu intensives Intervalltraining kann den Marathonläufer drei Wochen Training kosten! Das Training in sehr hohen Intensitätsbereichen (beim Langstreckenläufer über ca. 7 mmol Laktat) stellt ein Training der Belastungswiderstandsfähigkeit dar, d.h. das Umgehen mit hohen Laktatwerten, ohne eigentlich wirklich besser zu werden. Kurzfristig wird dadurch eine Leistungssteigerung vorgegaukelt.

Die Dosis machts!

Wie bei so vielen Dingen im Leben, die richtige Dosierung ist entscheidend. Die Überlegung kann keinesfalls lauten: Intervalltraining *oder* Dauerläufe, sondern wieviel Intervalltraining ist wann sinnvoll?

Keineswegs sollten Sie *immer* das Wettkampftempo trainieren. Vielmehr sollte dieses intensive Training nur die Würze ihres Trainings darstellen. Für den Langstreckenläufer muss der größte Teil des Trainingsumfanges in Form von leichten und mittleren Dauerläufen absolviert werden. Zuviel Würze macht das Ganze ungenießbar, bzw. ist der Leistungsabsturz programmiert. So mancher Läufer hat sich schon über vermeintliche Fortschritte im Training gefreut, weil die 10 x 1000m im Durchschnitt drei Sekunden schneller gegangen sind als in der Woche davor und wurde dann im Wettkampf bitter enttäuscht. Ein großer Teil der Verbesserung ist lediglich darauf zurückzuführen, dass der Körper lernt, mit höheren Laktatwerten umzugehen. Das hilft bei kurzen Strecken bis vielleicht 5km, bei allen längeren Distanzen ist aber ein weitgehendes Laktatgleichgewicht erforderlich.

Für manche Marathonläufer kann das Intervalltraining eine Verbesserung der (relativen) Schnelligkeit über 10km bringen und damit auch die Marathonleistung positiv beeinflussen. Andere Läufer mit vielleicht ohnehin schwacher Grundlagenausdauer könnten mit zu intensivem Intervalltraining die leistungsentscheidende Grundlagenausdauer weiter verschlechtern und damit im Marathon „abstürzen“. Wer beim Marathon in der Endphase regelmäßig einbricht, braucht also kein Intervalltraining, sondern der sollte seine Ausdauer verbessern.

Wie bei den anderen Trainingsformen muss die Belastung so gewählt werden, dass einerseits der Trainingsreiz eine trainingswirksame Belastung darstellt, andererseits die Anpassungskapazität nicht überfordert wird. Praktisch ist das dadurch möglich, dass beim Intervalltraining bis zum (Haupt-) Wettkampf eine kontinuierliche schrittweise Steigerung der Belastung erfolgt. Diese Belastungssteigerung kann in mehrfacher Hinsicht erfolgen:

- Erhöhung der Wiederholungszahl
- Verkürzung der Pausen
- Verlängerung der Tempostrecken bei gleichbleibendem Tempo
- Erhöhung des Lauftempo.

Beim Langstreckenläufer (abgesehen vom Marathon) sollte die Leitlinie zum Hauptwettkampf immer sein: vom Extensiven zum Intensiven, d.h. zuerst schnelle Dauerläufe und extensive Fahrtspiele (mit relativ langen Tempostrecken), dann sehr extensive Tempoläufe wie 3 x 3000m, dann 4 – 5 x 2000, dann 8 – 20 x 1000m oder vielleicht Pyramiden wie 1000-2000-3000-2000-1000. Kurze Tempostrecken (150m – 400m) sollten auch unter koordinativen Aspekten eingesetzt werden. Den Körper an höhere Geschwindigkeiten gewöhnen, ohne dass es sehr belastend wird. 15 x 400m mit 1 – 2 Minuten Pause im tatsächlich möglichen 5000m Tempo wären so eine Einheit.

Das Intervalltraining ist immer auch ein gewisses Kraftausdauertraining, wobei diese Komponente oft eine große Leistungsreserve darstellt. Es mag am Anfang Überwindung kosten, aber den meisten Läufern macht Intervalltraining Spaß – wenn man es richtig macht!