

# Trainingsideen für Fortgeschrittene

von Axel Koppert (Axel@runninGraz.at)



Wer mit dem Laufen beginnt, nach und nach mehr macht, für einige Zeit dabei bleibt und bald Intervalle in sein Training einbaut, wird schnelle Fortschritte erzielen. runninGraz bietet ein wöchentliches Intervalltraining an und dies zu besuchen ist ein guter erster Schritt. Mit der Zeit geht es aber nicht mehr so schnell voran, wie noch anfangs – dann wird es Zeit für ein paar Änderungen im Training. Aber was man zusätzlich tun, um den nächsten Schritt zu machen und was sollte man bei Änderungen im Training berücksichtigen?

Niemand von uns ist Profisportler – wir müssen unser Training in den Alltag mit all seinen Herausforderungen einbauen. Wir müssen uns die Zeit nehmen, uns freispielen und selbst bei der besten Organisation bleibt die Zeit fürs Training (und auch für Regeneration!) begrenzt. Wenn wir leistungsorientiert trainieren möchten, sollten wir daher bewusst und effizient trainieren.

Gewiss, bei einem rein an Effizienz ausgerichteten Trainingsansatz würden wir vernachlässigen, wofür wir das Laufen auch lieben: seine Ausgleichsfunktion und das Soziale. Da dies, neben dem Training für Wettkämpfe, ein wichtiger Aspekt der Freizeitbeschäftigung Laufen ist, sollten wir auch das nie vergessen. Und dennoch, wer Fortschritte erzielen möchte, wird nicht immer im Plaudertempo laufen können.

Für die meisten Sportler ist eine Steigerung des allgemeinen Trainingsumfangs aufgrund des zusätzlichen Zeitbedarfs nicht oder nur unter Einbußen in anderen Lebensbereichen möglich. Hier kann es sinnvoll sein die Intensität zu erhöhen.

## Potentiale von Fortgeschrittenen

Ein typischer fortgeschrittener Vereinssportler läuft fast jeden Tag (5–7 x/Woche). Er besucht wöchentlich die runninGraz Academy und absolviert dort ein intensives Intervalltraining, läuft an den anderen Tagen aber locker, vielleicht sogar immer gleich lang und gleich schnell. Auch wenn er durchaus ehrgeizig und leistungsorientiert ist, hat er bisher eher nach Lust und Laune trainiert.

Wenn er das schon über Monate ohne Probleme macht, kann er darüber nachdenken, die Qualität seines Trainings zu erhöhen. Als Möglichkeiten zur Qualitätssteigerung werden hier die Steigerung der Intensität durch ein zweites schnelles Training pro Woche und die Einführung von langen Läufen vorgestellt.

Wer noch nicht mindestens fünf Mal pro Woche läuft, sollte erst nach und nach die Anzahl der lockeren Läufe erhöhen, bevor er diese Qualitätssteigerung angeht.

## Training ist die Antwort des Körpers auf Belastungen

Was bedeutet aber Qualitätssteigerung und wie kann man diese sinnvoll angehen? Zunächst sollte man sich bewusst machen, dass Training immer einen Wechsel von Be- und Entlastung erfordert. Mit den Trainingsbelastungen senden wir nur Signale an unseren Körper und erst seine Antwort darauf ist dann das eigentliche Training! Für diese Antwort braucht er dann Nahrung, Zeit und manchmal etwas mehr Ruhe.

Wie viel Ruhe notwendig ist hängt von der Belastung ab: lockere Dauerläufe können wir – bei entsprechendem Trainingsstand – täglich absolvieren, aber zwischen intensiveren Trainings oder Wettkämpfen brauchen wir mehr Zeit, um bereit und empfänglich für den nächsten Reiz zu werden. Kurze Phasen, in denen sich Belastungen akkumulieren, sind durchaus möglich, erfordern aber anschließend eine lange Regenerationszeit. Daher sollten diese – wenn überhaupt – nur spärlich und mit Bedacht eingesetzt werden.

Für ein ausgewogenes Verhältnis von Be- und Entlastung hat es sich bewährt nur zwei intensivere Trainingseinheiten pro Woche zu absolvieren. Dann bleiben 2–3 Tage der Erholung, die man mit ruhigen Dauerläufen und Ruhetagen füllen kann.

Man sollte auch nicht vergessen, alle paar Wochen eine Ruhewoche einzulegen, um dem Körper die Zeit zur vollständigen Erholung zu geben. Gutes Training findet über Wochen und Monate statt. Nur ein langsam gesteigertes kontinuierliches Training wird beständige Verbesserungen bringen.

## Trainingsideen für den nächsten Schritt

Hier kommen nun konkrete Vorschläge für Trainingseinheiten, die ergänzend zum runninGraz-Academy-Training selbstständig absolviert werden können. Wie immer, wenn man neue Reize setzt, ist eine behutsame Einführung angeraten, bevor man sich langsam steigert.

Ziel der vorgestellten Einheiten ist eine Anhebung des Grundlagenausdauerlevels, mit dem dann ein spezifisches Training für die Jagd auf Bestzeiten gestartet werden kann. Die Auswahl beinhaltet bewusst Trainingsformen, die sich von denen der runninGraz-Academy unterscheiden. Bei der Academy konzentrieren wir uns auf schnelles intensives Intervalltraining, typischerweise im 10-km-Tempo oder schneller. Die vorgestellten Einheiten ersetzen lockere Dauerläufe, erfordern keinen zusätzlichen Zeitaufwand und keinen speziellen Trainingsort. Sie orientieren sich an fortgeschrittenen Läufern, die allgemein schneller werden wollen. Allen gemein ist, dass sie leicht selbstständig durchgeführt werden können.

### Intensivere Dauerlaufvarianten

Schnellere Dauerläufe eignen sich hervorragend zur Verbesserung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer. Es handelt sich um „Schwellentraining“, also Training im Tempo rund um die sogenannte individuelle anaerobe Schwelle, die ungefähr leicht über dem

Halbmarathontempo liegt. Dieses Tempo über längere Zeit zu halten ist bereits anspruchsvoll und lehrt uns den Umgang mit wachsender Ermüdung bei gleichzeitig vielen verbleibenden Kilometern. Wir lernen, uns gedanklich vom aufkommenden Unbehagen abzukoppeln und im Idealfall sogar ab und an einen Flow-Zustand zu erreichen.

Intensivere Dauerlauf-Varianten sind eine sehr gute Ergänzung zum runninGraz-Academy-Training. Folgende Varianten gibt es:

**Endbeschleunigung:** Beende deinen Dauerlauf mit einer Temposteigerung über die letzten 10' (10-km- bis Halbmarathontempo).

**Crescendo-Dauerlauf:** Beginne deinen Dauerlauf wie gewöhnlich locker, steigere dann das Tempo für anfangs 20', später vielleicht 30' oder länger. Wenn du dein Halbmarathon- oder sogar 10-km-Tempo erreicht hast, halte es noch für die letzten Minuten.

**Tempodauerlauf:** Das ist ein schneller Dauerlauf bei konstantem Tempo. Die Intensität sollte im Bereich der „anaeroben Schwelle“ liegen, also irgendwo beim Halbmarathontempo, sogar eher etwas schneller. Für den Anfang reichen 15'–20', wenn das gut läuft kann man die Dauer nach und nach auf 30' und mehr steigern. Wem bei den ersten Versuchen der kontinuierliche Lauf schwer fällt, kann ihn auch durch kurze Trabpausen (1'–2') unterbrechen, also beispielsweise 2 × 10' (HM)[2' TP] statt 20' (HM) oder sich die Pause einfach dann nehmen, wenn sie benötigt wird.

Wer sich an die flotten Dauerläufe heranwagt, kann sich bei der Trainingssteigerung über Wochen an der Aufzählungsreihenfolge orientieren.

Übrigens: Dauerläufe in hügeligem Gelände sind als weniger systematische, aber intensitätsmäßig auch über den ruhigen Dauerläufen angesiedelte Trainingsform, zusätzlich zu empfehlen. Beim Bergauflaufen verlässt man zeitweise den Grundlagenausdauerbereich.

Außerdem verbessert Bergauf- und Bergablaufen die Kraft.

### **Lange Läufe**

Ein weiteres Potential steckt in der Einführung langer Läufe. Dauerläufe, die deutlich länger als 60' sind, können einen sehr wirksamen neuen Reiz zur Grundlagenausdauerentwicklung darstellen. Auch hier ist eine Steigerung der Dauer zu empfehlen. Man beginnt mit lockeren 75', bevor wir die Dauer nach und nach auf mindestens 90' erhöhen. Ab dort beginnt dann der „richtige“ lange Lauf. Je länger die spätere Wettkampfstrecke ist, desto wichtiger werden lange Läufe. Mit ihnen wird schon die Grundlage für das spätere spezifische Training für Halbmarathon oder Marathon gelegt; aber auch für die kürzeren Strecken ist er nicht unwichtig.

Der lange Lauf kann durchaus noch zusätzlich ins Training eingebaut werden. Man könnte beispielsweise zwei lockere Dauerläufe zusammenlegen und dafür einen Ruhetag machen.

### **Beispielplan**

Wie sähe nun ein Trainingsplan für die behutsame Einführung von mehr Intensität und langen Läufe aus? Das wird im Beispielplan unten anhand von 8 Wochen gezeigt, in denen auf jeweils drei Wochen mit ansteigender Belastung eine Ruhewoche mit Reduktion von Umfang und Intensität folgt. Dieser muss natürlich an den individuellen Trainingsstand angepasst werden. Der Beispielplan geht von jemandem aus, der bisher fast jeden Tag trainiert hat (5–7 x/Woche), dabei aber weder regelmäßig lange Läufe noch ein zweites intensiveres Training pro Woche eingebaut hat.

Man sieht, dass die Belastungszeit bei den schnellen Dauerlaufvarianten von Woche zu Woche ansteigt, ebenso die Dauer des langen Laufs. Nach demselben Prinzip kann auch ein entsprechender Plan für Erfahrene konstruiert werden. Wettkämpfe sind nicht enthalten, diese würden zumindest das

zweite intensive Training am Samstag ersetzen. Die zweite intensive Einheit wurde auf Samstag gelegt, als Alternative würden sich Sonntag oder evtl. Freitag anbieten, denn zum Training am Mittwoch sollte etwas Abstand bleiben.

Dem Beispielplan liegt ein strenger Siebentagesrhythmus zu Grunde, was allerdings nicht zwingend notwendig und bei Freizeitsportlern auch utopisch ist. Man wird Trainingseinheiten immer mal verschieben müssen und nicht immer gehen sich alle geplanten Trainingsinhalte innerhalb der Woche aus. Das ist normal und auch nicht schlimm, dann verschieben sich die Einheiten einfach ein wenig.

Wer sich an diesem Plan orientiert, hat schon die wichtigsten Trainingsinhalte abgedeckt:

- Grundlagenausdauerläufe
- Training im Schwellenbereich (intensive Dauerlaufvarianten)
- Intensives Intervalltraining (runninGraz Academy)
- Training für Athletik, Koordination, Schnelligkeit und Lauftechnik (Athletiktraining und runninGraz Academy)
- Regeneration in Form von Ruhetagen oder zumindest lauffreien Tagen

Außerdem werden fundamentale Trainingsprinzipien wie eine ansteigende Belastung und die bewusste Planung von Ruhewochen berücksichtigt. Optimal wäre noch eine Ergänzung durch ein bis zwei kurze Einheiten zur individuellen Verletzungsprophylaxe (Mobilisation, Stabi, Physio ...).

### **Ernährung und Schlaf unterstützen den Trainingsfortschritt**

Damit das neue Training auch richtig wirken kann, ist es von großer Bedeutung es in einen Lebensstil einzubetten, bei dem grundlegenden Dingen wie sportlergerechter Ernährung und Schlaf eine hohe Priorität gegeben werden. Seid gut zu eurem Körper - die wahre Basis für Erfolg im Sport ist körperliche und geistige Gesundheit!

## Beispielplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
1	runninGraz-Athletiktraining	Lockerer DL: 45'	<b>Intervalltraining:</b> runninGraz-Academy	Lockerer DL: 60' (Lauftreff)	Ruhetag	<b>Endbeschleunigung:</b> 40' locker, dann 10' (HM)	Lockerer DL: 40'-60'
2	runninGraz-Athletiktraining	Lockerer DL: 45' (hügelig)	<b>Intervalltraining:</b> runninGraz-Academy	Lockerer DL: 60' (Lauftreff)	Ruhetag	<b>Crescendo-DL:</b> 15' EL, 20' Tempo steigern (letzte 5' im 10-km-Tempo), 15' AL	Langer DL: 80' locker
3	runninGraz-Athletiktraining	Lockerer DL: 45'	<b>Intervalltraining:</b> runninGraz-Academy	Lockerer DL: 60' (Lauftreff)	Ruhetag	<b>Tempo-DL:</b> 15' EL, 2 × 10' [2' TP] (etwas schneller als HM), 15' AL	Lockerer DL: 40'-60' (hügelig)
4	runninGraz-Athletiktraining	Lockerer DL: 30'	<b>Intervalltraining:</b> runninGraz-Academy	Lockerer DL: 45' (Lauftreff)	Ruhetag	Lockerer DL: 45'	Ruhetag
5	runninGraz-Athletiktraining	Lockerer DL: 45'	<b>Intervalltraining:</b> runninGraz-Academy	Lockerer DL: 60' (Lauftreff)	Ruhetag	<b>Crescendo-DL:</b> 15' EL, 25' Tempo steigern (letzte 8' im 10-km-Tempo), 15' AL	Langer DL: 80' locker
6	runninGraz-Athletiktraining	Lockerer DL: 45' (hügelig)	<b>Intervalltraining:</b> runninGraz-Academy	Lockerer DL: 60' (Lauftreff)	Ruhetag	<b>Tempo-DL:</b> 15' EL, 20' (etwas schneller als HM), 15' AL	Langer DL: 90' locker
7	runninGraz-Athletiktraining	Lockerer DL: 45' (hügelig)	<b>Intervalltraining:</b> runninGraz-Academy	Lockerer DL: 60' (Lauftreff)	Ruhetag	<b>Tempo-DL:</b> 15' EL, 2 × 12' [2' TP] (etwas schneller als HM) 15' AL	Langer DL: 90' locker (hügelig)
8	runninGraz-Athletiktraining	Lockerer DL: 30'	<b>Intervalltraining:</b> runninGraz-Academy	Lockerer DL: 45' (Lauftreff)	Ruhetag	Lockerer DL: 45'	Ruhetag

DL: Dauerlauf, EL: Einlaufen, AL: Auslaufen, HM: Halbmarathon, TP: Trabpause