

Dirk Engel

Bahntraining LT Schweich



Tipps und Trainingsprogramme, um im Kreis zur Höchstform zu laufen

Treffpunkt: in den Herbst- u. Wintermonaten jeden Donnerstag um 19.00 Uhr
Sportanlage Stefan-Andres-Schulzentrum in Schweich

An dieser Stelle möchte der LT Schweich all seinen Mitgliedern ein paar grundsätzliche Informationen sowie einige Beispieltrainingsprogramme zum Bahntraining geben. Dies auch für den Fall, dass einmal ein Übungsleiter nicht zur Verfügung steht.

Immerzu links herum heißt die Devise, wenn Sie sich auf die Laufbahn wagen und effizient trainieren wollen. Ein paar schnelle Runden auf der Laufbahn drehen und es ist schnell festzustellen, dass es der Leistungsfähigkeit sehr gut tut und die alten Bestzeiten nicht mehr lange unerreichbar bleiben.

Und noch eine Runde!

Ein Lauftraining auf der Tartanbahn ist nicht nur etwas für die ambitionierten Sportler unter uns. Für sie ist das Rundenlaufen ein ideales und unverzichtbares Trainingsgelände. Doch auch der „langsame“ Läufer, Laufanfänger und „Gelegenheitsjogger“ kann erheblich von der Tempoarbeit auf dem Kunststoffrund profitieren.

Das harte, effektive Training mit Spaß

Viele Läufer lieben den langsamen Dauerlauf. Sie lieben es, immer locker und ruhig dahin zu traben und strengen sich nur ungern an. Es soll die gesündeste Art der laufenden Fortbewegung sein. Das ist sie, zweifelsohne! Für jeden, der Laufen als Gesundheits- oder auch Leistungssport betreibt, ist der langsame, lockere Dauerlauf weiterhin der Hauptbestandteil des Trainings. Für Läufer mit gesundheitlich ernsten Problemen ist ein Tempotraining auf der Bahn sogar besser auszuschließen. Für die Gruppe an Laufenthusiasten, die an Wettkämpfen teilnimmt und sich wundert, warum trotz des umfangreichen Trainings keine Leistungsverbesserung zu erkennen ist, soll das Bahntraining ein neuer Trainingsbestandteil werden. Für diejenigen, die der langsame, locker Dauerlauf zu langweilig ist und die sich gerne dem Rausch der Geschwindigkeit hingeben, ist das harte Tempotraining genau das Richtige. Aber hier gilt, dass ein „Tempobolzen“ nur dann effektiv ist, wenn es vernünftig gesteuert und nicht zu häufig durchgeführt wird. Zudem darf das Grundlagentraining mit einem Anteil von 60 bis 70 Prozent des Wochenpensums nicht vernachlässigt werden. Ohne Grundlagentraining können Sie zu schnell große Leistungssprünge machen, verlieren wenig später aber alle Form und verschießen vollends Ihr ganzes Pulver für den Rest der Saison! Der wichtigste Punkt aber ist der Spaßfaktor. Gehen Sie nur dann auf die Tartanbahn, wenn

die innere Einstellung vorhanden ist. Vielen ist die Rundenlauferei einfach zu langweilig, zu hart und zu sehr spezifisch. Doch probieren Sie es einmal aus und Sie werden nach diesen Zeilen erkennen, dass es eine Menge Freude bereiten kann, mit betonten Einsatz die Leistungsgrenzen zu testen.

Beim Tempotraining nutzen sie das Prinzip der unvollständigen Erholung zur Leistungssteigerung. Der Wechsel von Belastung und Erholung, sprich: Energieabbau und Energieaufbau, ist die Grundlage im Trainingsprozess. Nur während der Erholungsphase kann der Organismus die verlorenen Energiereserven über das vorherige Niveau aufbauen (Superkompensationsprinzip). Das Tempotraining auf der Bahn erfolgt in intervallartigen Belastungen. Schnelle Laufabschnitte wechseln mit langsamen Trab- oder Gehpausen. Die Erholungsphase ist jedoch unvollständig. Die Pausen sind relativ kurz, der Körper kann die Energiereserven nicht vollständig wieder herstellen. Der Körper schöpft seine Vorräte immer weiter aus. Hier liegt jedoch die Effektivität des Intervalltrainings. Denn die fast vollständige Entleerung der Speicher ermöglicht eine Wiederauffüllung der Energiedepots über das vorherige Niveau. Muskelzellen und Leber als Hauptspeicherquellen des Energieträgers Glykogen haben die Besonderheit, nach dem Training nicht nur die Menge der verbrauchten Energie, sondern speichern mehr Energie als zuvor. Die Energiequellen werden vergrößert; bei erneuter Belastung erfolgt die Ermüdung zu einem späteren Zeitpunkt. Die Leistungsfähigkeit steigt, wobei die Wahl des optimalen Lauftempo und der Pausenlänge sensibel erfolgen muss. Wer diese Fähigkeit besitzt, hat einen großen Vorteil. Deshalb versuchen Sie nie Ihr Höchsttempo während der Belastung zu laufen. Etwa 80 bis 95 Prozent vom maximalen Tempovermögen sind ausreichend. Bei bis zu zehn oder gar fünfzehn Wiederholungen derselben Streckenlänge müssen sie schon mit Ihren Kräften haushalten, wenn alle Wiederholungen gleich schnell gelaufen werden sollen. Versuchen Sie das Tempo zu kontrollieren.

Soviel zu theoretischen und praxisorientierten Tipps. Damit nicht nur die Leistungsläufer weiter vom Vorteil des Laufbahntrainings profitieren, möchten wir Ihnen Ratschläge zur genauen Gestaltung geben. Lange Zeit galt die Meinung in der Trainingswissenschaft, dass lange Läufe und das skandinavische Fahrtspiel das Tempovermögen ausreizen. In den dreißiger und vierziger Jahren dann entwickelte sich die Form des Intervalltrainings. Dieses Training ist wissenschaftlich als effektive Trainingseinheit abgesichert. Auf der Laufbahn haben Sie die Möglichkeit die vorgegebenen Belastungen (Belastungslänge und -pause) exakt zu absolvieren. Ihre Konzentration gilt einzig dem Laufen. Folgende Intervallregeln sollen Ihnen eine Hilfe sein:

Belastungslänge

Auf der Bahn wird Tempo trainiert. Diese Aussage allein sagt schon viel aus. Es werden jedoch nur Abschnitte der späteren Wettkampflänge trainiert. Die Länge der Belastungen erstreckt sich von 200 bis 2000 Meter. Je länger die Streckenlänge, desto langsamer das Tempo. Die kurzen Abschnitte werden im anaeroben Tempo, die längeren Abschnitte im Übergangsbereich von aerob zu anaerob trainiert. Beiden ist gemeinsam, dass die spezifische Schnelligkeit ausgebildet wird. Als Einstieg eignet sich eine Belastungslänge von 400 bis 600 Meter, d.h. eine bzw. 1 ½ Runden. Dies ist eine überschaubare Distanz und Sie können das Tempo von Anfang an gut einschätzen. Mit mehr Erfahrung in den Beinen eignen sich dann die längeren Belastungen oder wechseln die Belastungslänge innerhalb einer Serie.

Pausenlänge

Nachdem Sie die „Ziellinie“ durchlaufen haben, gehen Sie ein paar Meter und fangen dann ganz leicht und langsam an zu traben. Die Geschwindigkeit sollte drastisch reduziert werden und Sie müssen in der Pause das Gefühl haben, dass Sie sich fast vollständig erholen bzw. fast Gehtempo haben. Die Pausenlänge soll zeitlich sowie von der Länge nicht die Belastungslänge überschreiten. Nach einem 600 Meter Abschnitt traben Sie ganz locker etwa zwei bis 2 ½ Minuten oder 200 bis 300 Meter. Wenn Sie mit dem Pulsgerät laufen, soll der Puls während der Pause um 30 bis 45 Schläge/Minute absinken. Laufen Sie beispielsweise mit Puls 180 die 600 Meter, starten erst dann wieder, wenn die Herzfrequenz während der Trabpause auf etwa 135 bis 150 abgesunken ist. Horchen Sie in sich hinein und bestimmen möglichst objektiv, dass der nächste Abschnitt folgen kann.

Belastungshäufigkeit

Zu wenige und zu viele Belastungswiederholungen bedingen keinen Leistungsgewinn. Bei zu wenig ist der Reiz nicht ausreichend, bei zu viel, ist der Reiz zu groß, ein Leistungseinbruch die Folge. Wenn Sie frühzeitig spüren, dass Sie die anvisierte Wiederholungszahl nicht absolvieren können, brechen Sie in jedem Fall das Training ab. Ansonsten sind die Laufabschnitte etwa vier/fünf bis fünfzehn Mal zu wiederholen. Bei den oben erwähnten 400 bis 600 Meter-Intervallen versuchen Sie zum Einstieg fünf Wiederholungen problemlos zu schaffen. Steigern die Anzahl in der zweiten Woche auf sechs, dann auf sieben und schließlich auf acht. In der fünften Woche gönnen Sie sich eine Bahnpause und nehmen sich für das kommende Bahntraining eine andere Längenvariation vor. Möchten Sie längere Tempoabschnitte (800 oder 1000 Meter) auf den Tartan absolvieren, sind drei oder vier Wiederholungen zum Einstieg ideal.

Belastungstempo

Tempotraining heißt Gas geben. Gas geben soll nicht im verschwenderischen Sinne gemeint sein. Dosieren Sie Ihr Tempo auf etwa 80 bis 95 Prozent Ihres maximalen Tempovermögens. Sie müssen die Wiederholungszahl durchhalten können und das Lauftempo stets unter Kontrolle halten. Quetschen Sie nicht alles aus sich heraus, verblüffen Sie die Konkurrenz auf der Tartanbahn mit einer gewissen Lockerheit. Gradmesser für die optimale Geschwindigkeit ist die aktuelle Bestzeit über fünf oder zehn Kilometer. Die kurzen Abschnitte unter 600 Meter können in einem Tempo gelaufen werden, welches ganz knapp unter, sprich schneller als das Bestzeit-Tempo ist. Längere Teilstücke werden umso langsamer gelaufen, je länger das gewählte Belastungsintervall ist. Wenn Sie ein Dauerlauftempo von 5:00 Minuten/Kilometer und eine 10-km-Bestzeit von 40 Minuten haben, ergibt sich eine Belastungstempo von 3:45 bis 4:00 Minuten/Kilometer bei Intervallen unter 600 Meter und eine Geschwindigkeit von 4:00 bis 4:30 Minuten/Kilometer bei Intervallen bis 2000 Meter. Dies gilt für das Frühjahr und den Sommer (Wettkampfsaison).

Im Herbst und Winter sollte eher, wenn man keine Wettkämpfe plant, das extensive Training im Vordergrund stehen; d.h. Tempo reduzieren. Wer im Sommer seine 1000 m Intervalle in z.B. 4:00 min läuft, läuft diese im Winter in 4:10-4:15 min.

Trainingsbeispiele

Vor dem Tempotraining steht immer ein zehn bis 20 Minuten langes Warmlaufen im ruhigen Dauerlauftempo. Ein kurzes, gut dosiertes Stretchingprogramm sowie einige kurze Koordinationsübungen und Steigerungsabläufe über 50 bis 100 Meter an werden im Anschluss absolviert. Nach dem Tempotraining auf der Bahn laufen Sie ganz ruhig mindestens zehn Minuten aus. Als Intervallbelastungen eignen sich 5 x 400 - 1000 Meter (eine Wiederholung mehr pro Woche bis maximal 10 Wiederholungen, 10 bis 15 x 200 Meter, 3 bis 5 x 1500 - 2000 Meter oder pyramidenartige Intervalle wie 200-400-600-800-1000 Meter bzw. anders herum und auch wieder abwärts. „Unorthodoxe“ Abschnitte wie 2 x 800, 2 x 600 und 2 x 400 Meter oder 1000 - 400 - 600 - 1000 - 600 - 400 Meter. Wichtig ist, dass Sie die eine Konstanz und Tendenz in der Variation der Streckenlänge erkennen lassen sowie diese Distanzen mindestens zwei bis drei Wochen einmalig pro Woche absolvieren.

Wir wünschen viel Spaß beim Tempotraining auf der Laufbahn.

Tipps zum Techniktraining –Das Lauf ABC- Ideal vor dem Bahntraining

Einmal pro Woche sollte das Lauf-ABC auf dem Stundenplan stehen - je Übung dreimal 30 Meter. Zur Vorbereitung mobilisieren wir erst einmal unser "Fahrgestell" mit Sprunggelenkkreisen und Wadendehnung. "Ohne Beweglichkeit im Unterschenkel platscht man beim Laufen mit dem vollen Fuß auf" Elementar bei allen Übungen: Körperspannung.

Fußgelenksläufe

Hier wird im Vorwärtsgang rückwärts gelaufen: Der Fuß wird auf dem Ballen aufgesetzt und weich zur Ferse hin abgerollt. Aber: Bevor die Ferse den Boden berührt, kommt schon der nächste Laufschrift. Man befindet sich quasi dauernd im Zehenstand - Schwerstarbeit für Waden- und Schienbeinmuskulatur! Und zudem koordinativ höchst anspruchsvoll!

Kniehebeläufe

Bei den "Skippings" werden die Knie abwechselnd bis zur Waagerechten hochgezogen. Dabei Fußspitzen anziehen und Arme kräftig mitschwingen. Wichtig: Möglichst kurze Bodenkontakte nur mit dem Fußballen und Hüfte gestreckt halten. Relativ einfach, aber anstrengend!

Anfersen

Sorgt für Beweglichkeit in der Hüfte und variable Schrittlängen (wichtig bei Wind, Hügeln, Tempowechsel). Bei einer leichten Körpervorlage berühren die Fersen wechselseitig den Po, aber nicht den Boden. Marathonis müssen sich eben öfter mal selber in den Hintern treten!

Steigerungsläufe

Zum Schluss wird gespurtet: dreimal 100 Meter. Langsam lostraben, dann das Tempo kontinuierlich steigern. Bei 50 Metern Maximalgeschwindigkeit für etwa zehn Meter halten, dann bis ins Ziel austrudeln lassen.