

Umfänge steigern

Alternativ trainieren

von Andreas Oschmann



Die Erkenntnis, dass Radfahren und Laufen einander durchaus ergänzen können, setzt sich immer mehr durch. Aber gilt dies auch für die Marathonvorbereitung?

Oder erfordert diese extreme Herausforderung eben doch „nur“ ein spezifischeres Lauftraining? Beim Radfahren und Laufen arbeiten zwar ähnliche Muskelgruppen, doch werden sie sehr unterschiedlich beansprucht. Dies ist der Grund dafür, dass ausgezeichnete Radfahrer nicht unbedingt auch gute Läufer sind – und umgekehrt. Vor noch nicht allzu langer Zeit hat man diesen Umstand als Begründung für die Aussage herangezogen, Radfahren sei sogar schädlich für Läufer.

Glücklicherweise überzeugen Triathleten uns immer wieder vom Gegenteil. Wie sonst wäre es möglich, dass Triathleten der Spitzenklasse einen reinen

Marathon unter 2:30 Stunden absolvieren können, und dies mit einem Lauftrainingsaufwand, der weit unter dem liegt, den ein „Nur-Läufer“ für eine solche Zeit aufwenden müsste.

Bestzeit spiegelt den Aufwand

Warum stagnieren Bestzeiten oft über viele Jahre? Weil das Training stagniert! Die meisten von uns haben diesbezüglich ihre gewohnte, liebevoll gewordene Routine. So wird zum Beispiel regelmäßig vier- bis fünfmal pro Woche auf den immer gleichen Strecken gerannt. In der Marathonvorbereitung wird dann eine Einheit zum langen Lauf umfunktioniert – und das war es. Da verwundert es nicht, wenn sich Bestzeiten jahrelang nur geringfügig oder gar nicht verbessern. Jeder Organismus zeigt die Leistungsbereitschaft, die ihm regelmäßig abverlangt wird.

Wer ständig 40 bis 50 Kilometer pro Woche bewältigt, wird irgendwann seine individuelle Leistungsgrenze erreichen, die exakt diesem Aufwand entspricht. Sicher, die Anzahl der Trainingsjahre spielt auch eine Rolle. Aber deren Bedeutung ist minimal im Verhältnis zur Bedeutung des aktuellen Trainingsumfangs. Eine Zeit unter 3:00:00 Stunden für 42,195 Kilometer wird es so wohl nie werden.

Der Aufbau geht schneller als gedacht

Wer sich ständig verbessern möchte, muss auch ständig mehr trainieren. Und dieses Mehr muss immer etwas über dem Aufwand liegen, der zu den aktuellen Bestzeiten geführt hat. Dieser Aufwand kann individuell sehr unterschiedlich sein. Während der eine mit durchschnittlich 60 Kilometern pro Woche eine Zehn-Kilometer-Zeit deut-

lich unter 40:00 Minuten realisiert, reicht es bei einem weniger talentierten Sportler gerade mal zu einer Zeit knapp unter 46 Minuten. Aber beide werden bei mehr Training bessere Zeiten erzielen. Und dieser Zuwachs geschieht oft außerordentlich schnell. Wer schon Erfahrungen mit der go!-coach-Formkurve hat, wird feststellen, dass sich zusätzliches Training schon nach wenigen Tagen in einem deutlichen Anstieg der Formkurve bemerkbar macht. Ob sich dieser Belastungspuls auf den Umfang oder die Intensität bezieht, spielt bei einer Marathonzeit von über drei Stunden nur eine untergeordnete Rolle.

Es darf ruhig etwas mehr sein

Eine gezielte Marathonvorbereitung ist aufgrund der spezifischen Anforderungen meist auch mit höherem Trainingsaufwand und damit leider auch höherem Verletzungsrisiko ver-

Wer nur das tut, was er immer getan hat, wird auch in Zukunft nur das erreichen, was er schon immer erreicht hat.

len Lauftrainingsumfang weitgehend beibehalten, aber die Anzahl der Laufeinheiten gegenüber Ihrem „Normaltraining“ um eine oder sogar zwei Einheiten reduzieren. So erreichen Sie eine höhere Belastung pro Einheit, wodurch Ihr Training marathonspezifischer wird. Wenn nach dieser Reduzierung noch mindestens vier Laufeinheiten pro Woche verbleiben, in denen natürlich spezielle Vorbereitungseinheiten wie Tempoläufe und lange Einheiten enthalten sind, befindet sich Ihr Marathontraining auf dem richtigen Weg. Aber es darf ruhig etwas mehr sein! Zusätzlichen Sport können Sie nun mit gutem Gewissen auf das Rad verlegen. Hierbei können Sie pro extra geplantem Lauf-Kilometer circa 2,5 bis 3 Kilometer für das Radtraining vorsehen. Wenn Sie zusätzlich zu Ihrem 50-Kilometer-Standardtraining beispielsweise noch 3 x 30 Kilometer auf dem Rad stram-

bunden. Dieses zusätzliche Risiko können Sie deutlich reduzieren, indem Sie Ihren norma-

peln, entspricht Ihr gesamter Umfang durchaus einer Laufbelastung von etwa 80 Kilometern pro Woche. So werden Sie Ihre alten Bestzeiten nahezu pulverisieren – und das ohne zusätzliches Verletzungsrisiko.

Der Autor Andreas Oschmann ist der Entwickler der Online-Trainingsberatung www.go-coach.de

go!-coach Passwort des Monats:

Im Rahmen unserer Kooperation erhalten RUNNING-Leser bei Abschluss eines go!-coach-ABOs einen Rabatt von etwa 30 Prozent! Wenn Sie bei www.go-coach.de unter: „zum ersten Trainingsplan“ die Frage „Woher kennen Sie go!-coach?“ mit: „RUNNING“ beantworten und auf der letzten Seite das Passwort „*„* eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.

www.sankt-wendel.de

globus Marathon
St. Wendel

Das Top-Event von Läufern für Läufer

2. Mai 2010

Marathon • Halbmarathon • Team-Marathon • Kids-Marathon

Deutschlands größter SAUNALUX-Händler!

Quelle des Wohlbefindens

Fühlen Sie sich besser, kraftvoller und entspannter mit Infrarot-Tiefenwärme. Interessante Angebote während unseren Aktionswochen vom 11. bis 25. November 09.

Mehr Infos: www.jenter-lebensraeume.de
www.infrarot-waermekabine.com

Jenter SAUNA & WELLNESS

Ahornweg 4 88630 Pfullendorf-Denkingen Tel. 07552-6421