

Erläuterungen zu den Begriffen und Abkürzungen

Das WICHTIGSTE ZUERST!!!

Wenn beim Training Unwohlsein, Schmerzen oder ungewöhnlich hohe Pulswerte auftreten, musst du das Training sofort unterbrechen. Je nach Stärke der Symptome ist ein Besuch beim Arzt angebracht. Absolviere Trainingseinheiten nur, wenn du dich vollkommen gesund fühlst. Die Haftung und Verantwortung über die Handhabung und Durchführung dieses Trainingsplans liegt beim jedem selbst.

DL = Dauerlauf

Dieser ist fester Bestandteil über die ganze Dauer deines Trainingsplanes. Du kannst die Intensität etwas variieren: Einmal an der unteren Puls-grenze, einmal an der oberen Pulsgrenze. Variabilität fördert die Ausdauer.

Regenerativer DL

Die Langen Läufe sind eine sehr wichtige Komponente im Trainingsplan. Mit ihnen lernt der Körper, optimal mit den zur Verfügung stehenden Energiereserven umzugehen. Etwa eine Stunde vor und während des Laufes nur trinken (Wasser), keine Energie in Form von Kohlenhydraten zuführen. Mit der Zeit lernt dein Körper, bei gleicher Intensität mehr Energie aus Körperfetten zu verbrennen. Damit bleiben deine Kohlehydrat-Vorräte länger verfügbar. Viele Läuferinnen und Läufer schwören auf den letzten Kilometern auf ein paar eingestreute Steigerungsläufe.

Mittlerer DL

Puls etwa 70 – 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz.

Mit dieser Dauerlaufeinheit sammelst du mehr Trainingskilometer und trainierst die aerobe Ausdauer. Wenn du Lust hast, kannst du im 2. Drittel dieser Einheit ein paar Steigerungsläufe einstreuen.

Tempo DL

Puls etwa 75 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Mit dieser Dauerlaufeinheit sammelst du mehr Trainingskilometer und trainierst die aerobe Ausdauer und die Laufökonomie.

Extensiver DL

Puls etwa 85 – 88 Prozent der maximalen Herzfrequenz

Mit dieser Dauerlaufeinheit trainierst die aerobe/anaerobe Ausdauer im Bereich der Laktatschwelle. Hier wird sich auch bei optimaler Vorbereitung Dein Wettkampftempo einpendeln.

Fahrtspiel

Mit dem Fahrtspiel lernt der Körper, auf unterschiedliche Intensitäten zu reagieren. Jedes Fahrtspieltraining wird anders sein. Wechselndes Tempo und Untergrund über verschieden lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst. Einzige Bedingung: Voller Umfang der Trainingsintensität muss im Fahrtspiel erreicht werden. Also mal ganz locker Laufen (65%) und auch mal kurz in den oberen Bereich gehen (~90%), z.B. einen kurzen Bergsprint oder Treppensprint einbauen.

Renntempo/Intervalle

Bei den Pyramiden oder Intervalltrainings ist es wichtig, sich vorher aufzuwärmen. Dies ist vor allem in der kalten Jahreszeit wichtig. Am besten kannst du Intervall-Trainings auf einer abgemessenen Strecke durchführen. Es geht aber auch auf deiner Hausrunde. Wichtig: Intervalle nur so schnell laufen, dass du am Ende noch ein Intervall anhängen könntest. Der Laufstil muss immer korrekt und "sauber" durchführbar sein. Ansonsten bist du zu schnell. Trotzdem muss das letzte Intervall für dein Empfinden "hart" sein, damit der Trainingsreiz optimal ausgelöst wird. Intensität um die 90% der maximalen Leistungsfähigkeit (Herzfrequenz). Tempoläufe (immer mit mindestens 10 min Ein- und Auslaufen vor- und nachbereiten!)

TP

Trab-pause (Pause zwischen Belastungen), hier geht es um die Erholung zwischen den einzelnen Intervallen nur locker aktiv erholen.

Steigerungen

Wer im Wettkampf schneller laufen will, muss auch im Training regelmäßig das Tempo variieren. Besonders effektiv und schonend für den Bewegungsapparat sind die Steigerungsläufe.

- Die kurzen Sprints stellen auch für Laufanfänger kein Problem dar, da die Belastung relativ kurz ist.
- Steigerungsläufe machen dich schneller.
- Beim Sprinten stellt sich automatisch ein besserer Kniehub und einen kräftigeren Abdruck ein. Beides fördert einen optimalen Laufstil.
- Steigerungsläufe verbessern deine Laufökonomie.

Anleitung für Steigerungsläufe

- Zuerst wärmst du deine Muskeln mit lockerem Laufen mindestens 10 Minuten auf.
- Wähle eine mögliche ebene Strecke. Falls du eine findest, welche ein ganz leichtes Gefälle aufweist, wird es noch schonender.
- Über eine Distanz von etwa 80 bis 120 Metern steigerst du dein Tempo linear (gleichmäßig) vom langsamen Dauerlauf bis zum schnellen Sprint. Dabei achtest du darauf, dass du auch den sehr schnellen Schlussabschnitt technisch noch sauber laufen kannst.
- Nach dem Steigerungslauf trabst du etwa 1 bis 2 Minuten locker weiter und hängst die nächste Steigerung an.
- Laufe nach den Steigerungsläufen wieder mindestens 10 Minuten locker aus.

Variationen:

Ein paar Steigerungsläufe kannst du auch in der Endphase eines langen Dauerlaufes oder eines normalen Dauerlaufes einstreuen. Damit durchbrichst du den gemächlichen Trott mit spritzigen Einheiten

Regelmäßiges Dehnen und Krafttraining

sollen feste Bestandteile deines Trainingsplanes sein. Auch Laufschiene "Lauf-ABC" ist wichtig für einen sauberen und ökonomischen Laufstil und darf im Training nicht fehlen. Ohne muskuläre Stabilität ist ein effizientes Laufen nicht möglich. Durch ein gutes Muskelkorsett werden Verletzungen vermieden und die Gelenke geschont.

Koordinationstraining für besseren Laufstil:

Koordinationstraining oder Lauf ABC haben das Ziel, den Laufstil zu optimieren und die Koordinationsfähigkeit zu verbessern. Zudem hat regelmäßiges Lauf ABC meist auch eine Temposteigerung durch ökonomischen Laufschrift zur Folge.

Wenn du diese Übungen das erste Mal durchführst, wirst du unter Umständen frustriert sein. Das Gleichgewicht und der Bewegungsfluss kommen dir störend vor, weil sich dein Körper noch nicht darauf eingerichtet hat. Viele Läufer und Läuferinnen geben nach der ersten Durchführung resigniert auf. Hast du aber während ein paar Wochen regelmäßig ein kleines Lauf-ABC in deinen Trainingsplan eingebaut, wirst du von den spürbaren Verbesserungen bei Tempo- und Wettkampfläufen begeistert sein.

Lauf-ABC im Trainingsalltag

Ideal wäre es, wenn du ein bis zwei lockere Trainingseinheiten pro Woche mit einem kleinen Lauf-ABC ergänzen könntest. Lieber fünf Minuten pro Woche als 20 Minuten in der ersten und dann nie mehr! Ein Koordinationstraining absolvierst du nie nach einer intensiven Einheit, da dein Körper für die anspruchsvollen Bewegungsmuster ausgeruht sein muss.

Ideal ist deshalb die ruhige Einheit in deinem Wochenplan: Du läufst während rund 10 bis 15 Minuten locker ein. Dann absolvierst du die für dich zusammengestellte Lauf-ABC-Serie. Der Laufuntergrund muss total eben sein (Verletzungsgefahr!), die Strecke soll keine Steigung aufweisen, im optimalen Fall ein ganz leichtes Gefälle. Letzteres kann ich vor allem den Lauf-ABC-Anfängern empfehlen!

Koordination in Serien

Das Lauf-ABC wird meist in Serien absolviert. Zwischen den einzelnen Übungen trabst (oder gehst) du die gleiche Strecke zurück oder die gleiche Zeit weiter.

Anfang:

- Eine bis zwei Serien à 5 bis 8 Übungen.
- Maximal 15 bis 20 Minuten.

Fortgeschrittene:

- Drei bis vier Serien à 5 bis 8 Übungen.
- Maximal 30 Minuten.

Wichtige Tipps:

- Achte beim Lauf-ABC auf exakte Übungsausführung. Weniger ist wie so oft mehr!
- Die Muskeln, Sehnen und Gelenke werden bei den Lauf-ABC-Übungen stark belastet. Gehe vorsichtig an die neuen Techniken an.
- Lass dich nach dem ersten Mal nicht frustrieren. Die Fortschritte kommen wie beim Lauftraining nicht Schlag auf Schlag.
- Nimm dir lieber ein kleines, erreichbares Ziel vor: 5 Minuten jede Woche ist einfacher erreichbar als jede Woche 20 Minuten!

Trainings ausfallen lassen

Wenn du dich nicht wohl fühlst, lässt du das Training bleiben, bzw. brichst es ab! Es macht keinen Sinn, ausgefallene Trainings nachholen zu wollen.

Zwischendurch Wettkämpfe laufen (wenn möglich)

Wenn du öfters einen Wettkampf zwischendurch laufen willst, so kannst du jeweils z.B. den Langen Lauf oder das Intervall, bzw. Pyramidentraining dafür sausen lassen. Aber denke daran, dass dein Körper nach einem Wettkampf so viel Tage Erholung braucht, wie du Kilometer gelaufen bist. In dieser Zeit haben intensivere Trainingseinheiten nichts zu suchen

Regeneration - Erholung

Der Regenerationsprozess (Wiederherstellung des Ausgangszustandes) ist von verschiedenen Faktoren abhängig: vom Alter, der persönlichen Erholungsfähigkeit, der zugeführten Ernährung, vom eigenen Trainingszustand, von der Intensität und Dauer der erfolgten Belastung usw. Ein gut trainierter Ausdauersportler kann sich nach einem intensiven Training innerhalb von 24 h oder weniger voll regenerieren, während ein Gelegenheitsportler 48 h oder länger dafür benötigt. Was während des Regenerationsprozesses im Körper passiert und auf was du während dieser Zeit achten sollst, erfährst du hier:

Die ersten 30 Minuten...

Nach einer halben Stunde hat sich die Herz- und Atemfrequenz, der Blutdruck und der Milchsäurespiegel im Blut normalisiert. Unterstützen kannst du diesen Prozess durch Entspannung und ein kurzes, lockeres Auslaufen. Anschließend solltest du ein ausgiebiges Dehnprogramm absolvieren. Nach kurzen Wettkämpfen kann es sinnvoll sein, am gleichen Abend ein maximal 20-minütiges, ganz lockeres Auslaufen einzubauen.

Die ersten 6 Stunden...

In den ersten sechs Stunden erfolgt die Speicherfüllung (Kohlenhydrat-Einlagerung), der Ausgleich des Wasser- und des Elektrolyt-Haushaltes (z.B. **Magnesium** und Eisen). Unterstützt wird dieser Prozess vorwiegend durch ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und schnelle Kohlenhydrat-Zufuhr mit Produkten von hohem glykämischen Index.

Die ersten 48 Stunden...

In den ersten 48 Stunden werden die Kohlenhydrat-Speicher maximal aufgefüllt und der Ausgleich im Elektrolythaushalt wird vollzogen. Vorausgesetzt, dass deine Ernährung genügend ausgewogen ist.

Nach vier Tagen...

In etwa vier Tagen sind die zerstörten Muskelstrukturen (Mikroverletzungen) wieder aufgebaut. Dieser Vorgang benötigt genügend **Eiweiße**, **Mineralstoffe**, **Spurenelemente** und **Vitamine**, welche mit der Nahrung zugeführt werden müssen.

Nach einer Woche...

Nach etwa einer Woche ist der Hormonhaushalt wieder ausgeglichen und die beschädigten Zellstrukturen wieder aufgebaut. Mit **genügend Schlaf**, **vollwertiger Ernährung** und leichtem Training kann man diesen Regenerationsprozess beschleunigen.

Weitere Regenerations-Tipps

Beschleunigen kann man die Regeneration durch weitere Maßnahmen:

- Nach dem Laufen die Beine kühlen, zum Beispiel mit kaltem Wasser aus der Duschbrause
- Muskulatur massieren lassen oder die **Blackroll- Selbstmassage**
- geeignete **Dehnübungen**
- Beine hoch lagern
- warmes Bad mit Rosmarin oder Fichtennadelöl nehmen
- genügend Schlaf

Das Bier danach...

Wenn du nach der Trainings- oder Wettkampfbelastung Alkohol konsumierst (Beispielsweise 1/2 Liter Bier oder 1/4 Liter Wein), so verschlechtert sich die Magnesiumbilanz deutlich und die Ausschüttung des körpereigenen Wachstumshormons wird reduziert. Das heißt, die muskuläre Erholung und die damit verbundene Trainingsanpassung dauert deutlich länger.

Wie lange regenerieren?

Die Dauer einer sinnvollen Regeneration richtet sich nach der Länge des absolvierten Wettkampfes, aber auch nach dem Trainingsstand und dem **Alter**. Sehr gut trainierte Sportler regenerieren während halb so vielen Tagen wie der Wettkampf in Kilometern lang war, mäßig trainierte Sportler brauchen etwa doppelt so lang

- 10-km-Wettkampf: etwa 5-10 Tage Regeneration
- Halbmarathon-Wettkampf: etwa 11-22 Tage Regeneration

In diesen Tagen absolvierst du keine belastenden, intensiven Einheiten.

Sport, Immunsystem und Erkältungen

Generell kann man davon ausgehen, dass Sport die Körperabwehr stärkt. Das trifft vor allem auf mäßige und ruhige Trainingseinheiten zu, denn zu viel Training kann sehr wohl die Abwehrkraft gegen Infektionen beeinträchtigen. Besonders durch **sehr intensive** Einheiten oder Wettkämpfe wird der Körper und die eigene Körperabwehr belastet.

Open Window

Wenn du dann nicht darauf achtest, genügend Schlaf und Erholung zu erhalten, entsteht in der Immunabwehr ein "Open Window" (offenes Fenster) und mit ein bisschen Pech hast du eine Erkältung oder einen Infekt aufgelesen. Unter dem "open window" versteht man unter anderem die reduzierte Reaktion von Entzündungshemmern und die eingeschränkte Funktion der weißen Blutzellen (Fresszellen - Gesundheitspolizei des Blutes).

Wie kann ich mich bei einem "Open Window" schützen?

Ob deine eigene Immunabwehr optimal funktioniert, hängt von vielen Einflüssen ab:

genügend Schlaf
genügend Erholung
möglichst wenig Stress
ausgewogene Ernährung
genügend trinken (heller, fast farbloser Urin) Kaffee maßvoll trinken
wenig Alkohol
vernünftiger Trainingsplan (Übertraining vermeiden) positive Lebenseinstellung

Du musst (und sollst auch) auf keinen Fall auf ein Ausdauertraining verzichten – aber eine verantwortungsbewusste Planung und ein sinnvolles Training sind Punkte, welche nebst der gesunden Ernährung dein Immunsystem stärken.

Trotzdem erwischt! Wie weiter?

Wenn es dich trotz aller Vorsichtsmaßnahmen erwischt, solltest du dein Lauftraining unterbrechen oder mindestens reduzieren. Die regelmäßigen Morgenpuls-Messer werden einen erhöhten Ruhepuls feststellen und wissen dann, dass der Körper momentan mit anderen Belastungen beschäftigt ist (aktive Immunabwehr). Mit einem leichten Schnupfen lässt sich laufen – und die Atemwege können durch mäßiges, ruhiges Lauftraining entlastet werden, weil sie besser durchblutet sind.

Doch bei Halsschmerzen, starkem Husten, Fieber oder einem allgemeinen Krankheitsgefühl darfst du deinen Körper auf keinen Fall mehr belasten. Einen erschöpften Körper kann man nicht trainieren. Die Verantwortung, wann laufen und wann nicht, kann dir niemand abnehmen – das musst du für dich selber entscheiden. **Im Zweifelsfalle für die Ruhe!!!**

Bei einem Infekt musst du unbedingt auf Trainings verzichten, bis du wieder vollständig gesund bist (und lieber ein paar Tage mehr). Bakterielle Infektionen könnten sonst zu einer Entzündung des Herzens führen – und das ist dann alles andere als lustig!