



6

Sie sind
Ihr bester Coach

Sie laufen. Sie haben schon ein paar Volksläufe erfolgreich bestritten. Oder träumen Sie noch davon? Vielleicht denken Sie: »Nächstes Jahr wird mein Jahr. Ich bin so weit, dass ich eine ansehnliche Marathonzeit schaffe.« Sie haben Blut geleckt und überlegen: »Ich sollte ein bisschen mehr machen. Mich mehr auf's Laufen konzentrieren und die Sache ernst nehmen.« Sie kaufen sich die besten und teuersten Racer, die der Laufsuhmarkt gerade hergibt. Schuhmäßig sind Sie gerüstet. Jetzt fehlt nur noch ein Trainingsplan. Sie fragen einen Lauffreund, ob er seinen zur Verfügung stellen könnte. Denn was Ihr Bekannter kann, können Sie auch. Oder Sie holen sich einen Plan aus dem Internet. Sie machen einen Leistungstest und lassen sich einen ganz individuellen Plan erstellen, nach Ihren gemessenen Werten und nach Ihrem Zeitbudget. Kurz gesagt: Sie haben einen Trainingsplan an der Hand, den Sie mit voller Motivation angehen. Hoffentlich kommt Ihnen Ihr Chef nicht in die Quere. Wenn da nur nicht der »Störfaktor« Alltag wäre ... Und besorgen Sie sich breite Heftpflaster für die Münder Ihrer nörgelnden Kinder, die sich lautstark über Ihre »laufende« Abwesenheit beschweren. Ihr Partner oder Ange-trauter wird Sie ja bestimmt bei Ihrem Vorhaben so unterstützen, wie Sie es sich er-träumen, oder? Er wird Ihnen die, im Trainingsplan nicht geplante, Alltagslast mit Freude abnehmen. Er wird sich nicht beschweren, dass Sie Ihre Abende mit Ihren Laufschuhen an der frischen Luft verbringen. Und rumkränkeln passt in Ihren Trainingsplan übrigens auch nicht rein. Also bleiben Sie bitte gesund.

Dämmert es Ihnen, dass Training nach Plan nicht so einfach ist, wie Sie es sich vorgestellt haben? Wenn Sie nach Plan trainieren ist das gut. Sie haben einen roten Faden, an dem Sie sich festhalten können. Aber haben Sie das Wissen um umzuplanen, wenn der rote Faden reißt? Ich hatte

dieses Know-how anfangs nicht. Ich versuchte einfach verpasste Trainingseinheiten nachzuholen, indem ich zum Beispiel meinen kostbaren Ruhetag strich. Oder auf meinem Trainingsplan stand: 150 km Radfahren/locker. Doch draußen stürmte es. Ich radelte gegen den Regen und war stolz auf mich und meine Disziplin. Am nächsten Tag hatte ich dann, bei Zwieback und Tee im Bett liegend, Zeit über meine Disziplin nachzudenken.

Ein Plan nützt Ihnen nichts, wenn Sie nicht flexibel planen können. Eignen Sie sich Wissen an, hören Sie auf Ihren Körper und geben Sie Ihre Verantwortung nicht an einen Trainer oder an ein weißes Stück Papier ab. Werden Sie Ihr eigener Coach.

Ihr Rezept

Sie müssen lediglich Streckenlängen oder Trainingszeiten und Intensitäten messen und festhalten. Am besten führen Sie ein kleines Lauftagebuch, in dem Sie gewisse Eckdaten festhalten. Es kostet Sie nicht viel Zeit und es ist Spaß in einer ruhigen Minute mal zurückzublättern und in der Laufvergangenheit zu schmökern. Sie dürfen auch gerne Ihre Verfassung festhalten und sich über Lust und Unlust äußern. Das ist zurückblickend sehr hilfreich, um Übertraining, Krankheiten oder seelische Probleme zu analysieren. Ein Trainingstagebuch hilft Ihnen, unvernünftige Trainingseinheiten aufzudecken. Denn, wenn Sie den nötigen Abstand haben, wachsen Sie an Ihren dokumentierten Erfahrungen. Mit einem gut geführten Trainingstagebuch können Sie über die Laufjahre hinweg Ihre Leistung systematisch steigern, indem Sie allmählich von Jahr zu Jahr Ihre Laufkilometer erhöhen.

Eine Woche in Ihrem Tagebuch könnte so aussehen:

Tab. 13: Auszug aus einem Lauftagebuch

Tag	km	Training	Zeit	Ruhe- puls	Belastungs- puls	Befinden
Mo	6	Dauerlauf extensiv	30 min	68	140	super gefühlt
Di	14	Dauerlauf extensiv	70 min	67	155	Puls ist hoch
Mi	10	Fahrtspiel	45 min	70	165–170	heute rollt's
Do	18	Dauerlauf extensiv	84 min	67	130	
Fr	Ruhetag					go for a swim
Sa	12	Intervall/5 x 1000 m	60 min	69	165–180	anstrengend
So	21	Fettstoffwechsellauf	110 min	72	140	schwere Beine

Wochenkilometer: 80 davon hohe Intensität: 8 km, der Rest locker

Die Trainingseinheiten sind nicht, wie Sie vielleicht annehmen, wild zusammengewürfelt. In dieser Woche steckt System. Denn, wenn Sie einen Kuchen backen, werden Sie nicht alle Zutaten auf einmal in eine Schüssel werfen und umrühren. Nein, die Hefe muss erst mit etwas lauwarmem Wasser aufgehen, bevor Sie sie mit dem Rest des Teiges vermischen. Sie geben die süßen Rosinen zuletzt in den Teig. Und den Zucker sollten Sie auch nicht vergessen.

Sie sehen, Sie backen mit System. Der eine mit etwas mehr der andere mit etwas weniger. Aber Sie wissen was dabei herauskommt, wenn Sie sich nicht an die Mengenangaben oder Backzeiten gehalten haben? Beim Kaffeekränzchen ist die Kanne leer und der Kuchen (falls er überhaupt auf den Kaffeetisch kommt) wurde nicht angerührt. Das was Sie beim Kuchenbacken tun, sollten Sie auch bei Ihrer Lauferei anwenden, wenn Sie wollen, dass Sie schmeckt und erfolgreich ist.

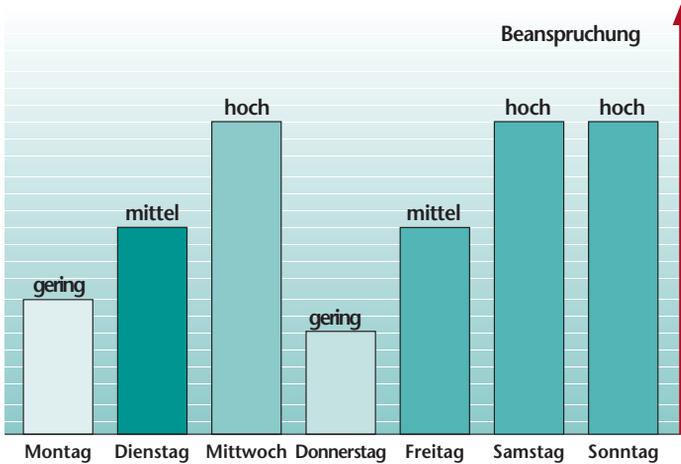
Der Wochenzyklus

Innerhalb einer Woche gehen Sie als Freizeitläufer 3–4 mal auf Ihre Strecke. Sind Sie ambitioniert, werden Sie sogar 6–7 mal Ihre

Laufschuhe anziehen. Sie wissen schon, dass die Variation des Trainings und der rhythmische Wechsel von Belastung und Erholung das Zaubermittel ist, das Sie beflügelt und schnell macht. Sie sollten die Läufe also so gestalten, dass nach 2–3 Belastungstagen ein Ruhetag oder aktiver Erholungstag folgt. An so einem Tag dürfen Sie die Beine hochlegen oder im Erholungsbereich (60–70% maxHF) 30–45 min joggen. Die Fortgeschrittenen unter uns können einen lockeren Dauerlauf einlegen. Sie dürfen auch mal Ihre Schwimmbrille im Wasser ausprobieren oder eine lockere Radrunde drehen.

Sie müssen nur die Belastung deutlich zurück nehmen, um dem Körper Zeit zur Anpassung zu geben. Diese Regenerationsphase ist notwendig, da Ihr Körper jetzt die Zeit braucht, den Reiz, den Sie gesetzt haben zu verarbeiten und seine Leistungsfähigkeit zu steigern. Insbesondere Herz-, Kreislauf- und andere Organsysteme passen sich schnell an Trainingsbelastungen an.

Die Anpassung der Arbeitsmuskulatur und des Bewegungsapparates dauert jedoch länger. Darum wenden Sie Ihren Tagesrhythmus innerhalb der Woche auch auf den Monat an. Der sogenannte **Mesozyklus** besteht meist aus vier Wochen.



Schema für den Aufbau eines Wochentrainingszyklus

Tipps für die Wochengestaltung:

Haben Ihre Beine erst ein Jahr regelmäßigen Auslauf hinter sich, sollten Sie nicht mehr als 2 intensive Läufe in der Woche ansetzen. Als »Laufgrufti« können Sie als dritte intensive Einheit noch einen langen Lauf einplanen. Der Rest der Woche wird locker gelaufen.

Der 4-Wochenzyklus

Den Zyklus, den Sie während der Woche anwenden, übertragen Sie auf Ihre Wochen. Innerhalb dieser Zyklen müssen, wie in Ihrer Woche auch, Erholungsphasen enthalten sein. Typisch ist das Einhalten einer »lockeren Woche« nach 3 »harten Wochen«. In der lockeren Woche, sollte der Trainingsumfang, vor allem aber die Trainingsintensität reduziert werden. Manche Trainer bevorzugen auch den 3 Wochenzyklus. Den Zyklus können Sie an sich und Ihre Bedürfnisse anpassen. Das wichtigste ist die zyklische Wiederholung von Be- und Entlastungswochen.

Tipps

Am Ende einer Ruhewoche können Sie mal einen Wettkampf laufen.

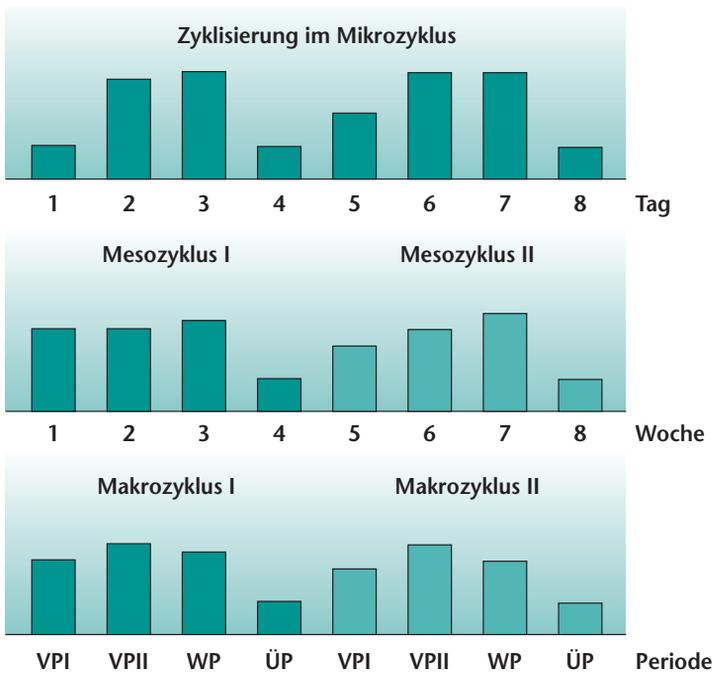
Das Trainingsjahr in Etappen

Was Sie in jedem 4-Wochenzyklus trainieren, hängt von Ihren Wettkampfterminen ab. Als erfahrener, eingefleischter Läufer werden Sie wahrscheinlich sowohl im Frühjahr als auch im Herbst Wettkämpfe bestreiten. Als hoffnungsvoller Laufkandidat lassen Sie es vielleicht langsamer angehen und planen nur einen größeren Event im Jahr. Wir sprechen dann entweder von einer zweifachen oder einer einfachen Periodisierung.

- zweifache Periodisierung: zweimaliges Erreichen der Höchstform während des Trainingsjahres
- einfache Periodisierung: einmaliges Erreichen der Höchstform während des Trainingsjahres

Das Jahr oder die aufgeteilten Hälften des Jahres nennt man im Fachjargon auch Makrozyklen. Ein Makrozyklus besteht aus 4 Etappen oder Perioden, in welchen Sie langsam zum Gipfel Ihrer Leistungsfähigkeit aufsteigen. Diese Etappen bestehen wiederum aus den 4-Wochenzyklen (Mesozyklen) und diese aus Tagen (Mikrozyklen).

Diese Zyklisierung ist wichtig, denn Sie bringt Rhythmus und System in Ihr Training.



Darstellung der zyklischen Gestaltung des Trainings im Mikro-, Meso- und Makrozyklen bei einem 2:1 und 3:1 Rhythmus von Belastung und Erholung im Mikrozyklus

Durch die Zyklisierung steigen Sie spiralenförmig nach oben zu Ihrer Topform. Die Perioden, die Sie bei einer langfristigen Trainingsplanung durchlaufen:

1. Vorbereitungsperiode I: Sie schaffen die allgemeine Grundlage

In dieser Zeit trainieren Sie mit lockeren und langen Läufen Ihren aeroben Stoffwechsel. Allmählich steigern Sie die Umfänge Ihres Lauftrainings über die Wochen. Sie dürfen mit Kraftausdauertraining Ihre Muskeln auf Vordermann bringen.

Renntempo oder Intervall-Läufe schleichen sich erst im letzten Viertel dieser Etappe ein. Die Vorbereitungsperiode I dauert ca. 4–5 Monate, bei einer zweifachen Periodisierung ca. 2–3 Monate.

2. Vorbereitungsperiode II: Sie steigern die Intensität Ihres Trainings

In dieser Periode dürfen Sie den Umfang noch mal steigern, aber bitte vorsichtig. Und die Handbremse können Sie jetzt auch raus-

nehmen, denn Intervall-Läufe und Tempoläufe kommen auf den Tisch. Sie gewöhnen sich in dieser Zeit an ein hohes Tempo, aber bitte pusten Sie jetzt noch nicht alle Energie raus, die Sie haben. Maximales Tempo ist nur selten angesagt.

Im letzten Viertel der Vorbereitungsperiode II gilt es die Trainingskilometer zu reduzieren und noch einen Gang hoch zu schalten. Sie machen jetzt das Feintuning, Sie verschärfen Ihre Geschwindigkeit. Sie können kürzere Kontrollwettkämpfe, Tempoläufe und Wiederholungsläufe in Ihr Training einstreuen. Aber bei allem Übermut, haben Sie vor allem Mut zu viel Erholung. Und geben Sie noch keine 100%. Für diese Periode lassen Sie 3–4 Monate Zeit, bei einer zweifachen Periodisierung ca. 1,5–2 Monate.

3. Wettkampfperiode: Ihr heiß ersehnter Wettkampf

Die Wettkampfperiode dauert ca. 1–2 Monate, bei einer zweifachen Periodisierung nur 1 Monat.

Wenn Sie alles richtig gemacht haben, fühlen Sie sich jetzt bombig und reif für den Wettkampf. Sie müssen trotzdem vorsichtig sein. Ihre Form halten und den Stress der Wettkämpfe/des Wettkampfes verarbeiten, ist oft ein Spiel mit dem Feuer.

Und zu 100% Power gehört auch mal faulenzten pur.

4. Übergangsperiode: Ihre wohlverdiente Laufpause

Jetzt können Sie 1–2 Monate ausspannen. Gucken Sie doch, welche Sportarten Ihnen noch Spaß machen. Holen Sie sich viel Erholung und Motivation aus anderen Lebensbereichen. Und übrigens ist es ganz normal, dass Sie sich ernsthafte Gedanken machen, ob Sie mit der blöden Lauferei aufhören. Sie sind ausgepowert und müde von den Wettkämpfen. Aber verlassen Sie sich darauf. Spätestens nach ein paar Wochen kitzelt es unerträglich in den Zehen und Sie sind wieder mit frischem Elan und vielen Plänen für nächstes Jahr dabei.

Zutaten, die Sie für Ihre Trainingsrezepte kennen sollten

Ich fange noch mal ganz unten an, bei dem lockeren Lauf im Wald, bei den Intervallen oder Wiederholungsläufen auf der Bahn. Jede Trainingseinheit lässt sich aufschlüsseln in kleine Einzelteile. Diese Einzelteile nennt man im Fachjargon »Belastungsnormativen«. Mithilfe dieser Einzelteile lässt sich die Belastung eines langen Dauerlaufes ebenso präzise ausdrücken wie ein Intervalllauf (z. B. 10 x 400 mit 1:30 min Trabpause) oder ein Tempolauf bei einer Trainingsintensität von 85% der maxHF. Ihr Training lässt sich somit in eine rein formale Sprache übersetzen, die die Planung und Dokumentation wesentlich vereinfacht.

Folgende Belastungsnormativen gibt es:

Belastungsumfang

Ist die Summe der zurückgelegten Kilometer pro Trainingseinheit oder -zyklus.

Bei einem Intervalltraining werden z. B. die Wiederholungen zusammengerechnet. Und

Tab.14a: Die Aufteilung der Perioden auf das Trainingsjahr könnte bei einer zweifach Periodisierung so aussehen

Monat	Dez	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov
Periode		VPI			VPII	WP	ÜP		VPII		WP	ÜP

Tab. 14b: Aufteilung der Trainingsbereiche auf die Perioden

Periode	VPI	VPII	WP	UP	VPII	WP	UP
	Trainingsbereiche in %						
Erholungsbereich	10	10	25	50	15	20	50
Stabilisationsbereich	70	65	50	50	60	50	50
Entwicklungsbereich	15	15	10	–	15	10	–
Wettkampfbereich	5	10	15	–	10	20	–
Krafttraining	X	X	–	X	–	–	–



Mit einem Lächeln auf den Lippen klappt alles besser – Spaß und Motivation stehen im Vordergrund.

die in den Trabpausen zurückgelegten Kilometer dürfen mitsamt den Ein- und Auslaufkilometern natürlich auch nicht vergessen werden.

Belastungsintensität

Ist die Geschwindigkeit und die dazugehörige Anstrengung, bei der Sie laufen. Sie messen sie als Herzfrequenz, Laktatkonzentration oder Geschwindigkeit.

Die Intensität, die Sie durch Ihre verschiedenen Trainingsbereiche steuern, verhält sich immer gegenläufig zum Trainingsumfang, bzw. Belastungsumfang. Je länger, je mehr

Sie laufen, desto niedriger wird Ihr Tempo und umgekehrt.

Belastungsdauer

Ist die Zeit (sec, min, h) der Einwirkung einer Belastung.

Belastungsdichte

Gibt Auskunft über das Verhältnis von Belastung und Entlastung. Eine dichte Belastungsfolge ist zum Beispiel ein mehrmaliges Training am Tag oder ein Wiederholungslauf, in dem Belastungen mit Pausen aneinandergereiht werden. Ist die Belas-



tungsdichte hoch, werden Sie nicht so intensiv trainieren. Ist sie hingegen niedrig, können Sie Gas geben.

Trainingshäufigkeit

Ist die Anzahl der Trainingseinheiten, die Sie pro Trainingszyklus machen (z. B. 6 Trainingseinheiten pro Woche).

Die Trainingseinheit

Ihre Trainingseinheit besteht aus drei wichtigen Teilen. Das Warm up, den Hauptteil und das Cool down. Jeder Part ist wichtig. Das wissen Sie. Und das weiß ich auch. Nur halten wir es oft nicht so recht ein. »Die Zeit drängt. Abkühlen kann ich auch unter der kalten Dusche.« »Das Dehnen macht mich auch nicht schneller.« »Einlaufen kann ich mir nicht leisten, wenn ich nur noch die Hinterteile der anderen sehe.« Diese Gedanken kenne ich allzu gut. Doch das Herzstück Ihres Trainings kann nur dann wirken, wenn Sie es in ein leichtes Davor und ein angenehmes Danach einbetten.

Die Vorspeise: Warm up

Unter die Bettdecke schlüpfen, die ersten Sonnenstrahlen genießen oder vor dem Kaminfeuer sitzen. Das verbinden Sie mit wohliger Wärme, die Ihren Körper durchfließt. Das ist herrlich, aber Ihr warmes Blut fließt an Ihren Muskeln vorbei. Die Adern, die zu Ihren Muskeln führen, sind größtenteils verschlossen, abgedreht wie der Wasserhahn im Badezimmer. Sie denken Sie sind aufgewärmt, doch die Muskeln merken nichts davon. Den Wasserhahn öffnen Sie nur, wenn Sie Ihre Muskeln in Gang setzen. Deswegen bitte 5–10 min aufwärmen. Sonst erschrecken Ihre Muskeln, bekommen keinen Sauerstoff, verkürzen, verkrampfen, werden gezerrt oder reißen. Sie können sich viele Zipperleins ersparen, wenn Sie Ihrem Körper Zeit geben sich an

den erhöhten Gang, den Sie einlegen wollen, zu gewöhnen.

Sie sollten locker und mit tiefer Atmung laufen, den Alltag und die bösen Gedanken abschütteln. Diese Zeit gehört jetzt Ihnen. Genießen Sie Ihren Freiraum.

Was passiert wenn Sie sich und Ihre Muskeln aufwärmen?

- Temperaturerhöhung von 37 Grad auf Arbeitstemperatur 38,5 Grad
- Bessere Arbeit der Enzymsysteme
- pro 1 Grad Temperaturanstieg um 13%
- Blutumverteilung aus dem Magen-Darm-Trakt, Leber, Milz
- Durchblutungssteigerung um das 6-fache in der Muskulatur
- Öffnen und Weitstellung der Kapillaren
- Erhöhung der Blutflussgeschwindigkeit
- Verbesserte Wahrnehmung und Reizweiterleitung
- Tonisierung der Muskulatur
- Erhöhter Gelenkstoffwechsel
- Konzentration auf die Bewegung und Vergessen des Alltagsstress

Tipp

Übrigens wenn Sie ganz locker im 1. Gang laufen machen Sie sich Appetit auf mehr. Warum? Sie schütten vermehrt den Glücksbotsstoff Serotonin aus. Also nehmen Sie die Sache mit dem »locker Einlaufen« ernst.

Nach den ersten lockeren Laufminuten dehnen Sie Ihre Muskeln. Jetzt sind sie gut durchblutet und vorbereitet auf das, was da auch immer kommt.

Beim Aufwärmen müssen Sie die Muskeln übrigens nur kurz (5–10 sec) andehnen. So bekommen Sie eine erhöhte Spannung, die fürs Laufen notwendig ist. Oder Sie bauen ein paar lockere Übungen aus dem Lauf-ABC in Ihr Aufwärmprogramm mit ein. Denn Sie dehnen Ihre Muskeln nicht nur aktiv, sondern Sie stärken sie, verpassen ihnen eine

Prise Schnelligkeit und Koordination. Das Lauf-ABC ist ein Tausendsassa.

Ihre Hauptmahlzeit

Stellen Sie sich vor Sie müssten jeden Tag 2 Apfeltaschen essen. Die erste Woche sind Sie glücklich. Ihnen schmeckt es. Doch dann wird's langsam langweilig. Der Blätterteig schmeckt irgendwie pappig und die Äpfel sind zu süß. Irgendwann darf man Ihnen gegenüber das Wort Apfeltaschen nicht mal mehr erwähnen, ohne das Sie eine leichte Übelkeit befällt.

Und wie wär's, wenn Sie sich dann etwas Abwechslung gönnen? Mal einen knackigen Salat, mal einen schönen Fisch auf dem Teller oder einen guten Obstquark? So ist das auch mit Ihrer Lauferei. Variation ist das Zauberwort, das jeden Tag aufs Neue Appetit

macht. Sie haben Ihre Pulsbereiche (Erholungs-, Stabilisations- und Entwicklung- und Wettkampfbereich) und können Sie voll ausnutzen, mit ihnen spielen. Aber spielen Sie mit Gefühl. Und vergessen Sie die besonders schmackhaften Temporezepte nicht, die würzen Ihr Läuferleben besonders scharf und machen bei richtiger Dosierung Lust auf mehr.

Das Dessert: Cool down

Wenn Sie Ihre Hauptmahlzeit beendet haben, vergessen Sie das Dessert nicht. Hängen Sie 5 min lockeres Auslaufen dran. So kommen Sie wieder zur Ruhe.

Und erholen Sie sich aktiv mit Ihren Dehnübungen. Jetzt dürfen Sie die warmen und durch das Training kurz gewordenen Muskeln lang dehnen.



Auch wenn Sie ungeduldig in den Startlöchern stehen, geben Sie Ihrem Körper Zeit zum warm werden!

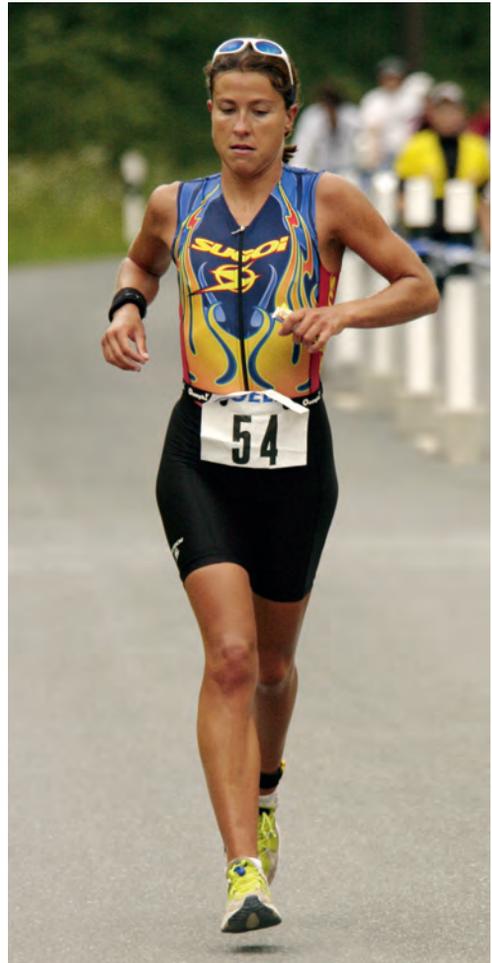
Machen Sie zumindest Ihr Minimalprogramm durch. Hauptsache Sie dehnen einmal pro Lauf. Welche Muskeln?

Als Läufer wissen Sie welche Muskeln zu pflegen sind. Das Minimalprogramm besteht aus 6 typischen Übungen, die Ihnen schon längst in Fleisch und Blut übergegangen sein müssten.

- Oberschenkelvorderseite
- Oberschenkelrückseite
- Oberschenkelinnenseite
- Langer Wadenmuskel
- Kurzer Wadenmuskel
- Hüftbeuger

Für die nähere Beschreibung der Dehnübungen schauen Sie bitte auf Seite 98 unter »Klug dehnen und schneller werden «nach. Was passiert beim Cool down?

- Schneller Abbau der Abfallprodukte des Muskelstoffwechsels
- Beschleunigung der Erholung
- Normalisierung der Herz-Kreislaufregulation
- Wiederherstellung des Säure-Basen-Gleichgewichtes
- Normalisierung der Thermoregulation
- Auffüllung der schnellen Energiespeicher im Muskel



Bei längeren Läufen verlangt der Körper auch zwischendurch nach zusätzlicher Energie.



7

Der Lebenslauf – genau geplant

In diesem Kapitel finden Sie Anleitungen, wie Sie mit Ihren Trainingsbereichen und -methoden jonglieren können. Sie können sich eine grobe Trainingsplanung zusammenstellen. Sie bekommen für jede Wettkampfstrecke ein paar Grundregeln an die Hand.

Sie werden in diesem Kapitel auch Trainingspläne für die verschiedenen Wettkampfstrecken finden. Die Pläne gehen über ein halbes Jahr und dienen zur groben Orientierung. Sie geben Ihnen eine Vorstellung von einem Trainingsaufbau. In diesen Plänen sind die Trainingsmethoden für die verschiedenen Wettkampfstrecken zusammengestellt. In welchen Herzfrequenzbereichen Sie genau trainieren, können Sie der folgenden Tabelle entnehmen.

Bitte nicht vergessen:

- Bauen Sie in Ihre lockeren Läufe ab und an (1 mal pro Woche) 4–5 Steigerungen ein.
- Das Aufwärmprogramm versüßen Sie mit dem Lauf-ABC ca. 2 mal pro Woche.
- Die Zeitangaben für die Tempoläufe sind ohne Auf- und Abwärmzeit angegeben.
- Bei allen intensiven Trainingseinheiten gut und lange warm machen!

Welche Zeit Sie auf Ihrer Wettkampfstrecke ungefähr erwarten dürfen, können Sie aus folgender Tabelle ersehen. Dazu ist eine Wettkampfzeit aus einem Zehner oder Halbmarathon erforderlich.

Natürlich ist Ihre ausgerechnete Wettkampfzeit nur reine Theorie und von Ihrem zukünftigen Training und Ihrem Alter abhängig. Sehen Sie die Zeit, die Sie sich aus folgender Tabelle errechnen können nur als groben Richtwert an.

Sie können auch während des Wettkampfes genau kontrollieren, ob Sie in Ihrer erwünschten Zeit laufen.

Ich bin schon ein paar Läufern begegnet, die sich Ihre Tempotabelle auf den Unterarm gezeichnet haben. Sie sahen bei jedem Kilometer genau, ob Sie der Zeit hinterherhinkten oder sich gerade ein »Zeitpolster« herausliefen. Ich halte davon wenig, denn ehe man sich versieht zählen nur noch Zahlen und Zeiten. Das Körpergefühl rückt in den Hintergrund und Sie werden zu schnell. Das kann Ihnen Kopf und Kragen kosten. Aber schreiben Sie lieber die Zwischenzeiten für Ihren Wettkampf auf Ihren Unterarm, als die Namen Ihrer Widersacher

Erholungsbereich	
60 – 65% HFmax	65 – 70% HFmax
Regenerationslauf	Alternativtraining
	Fettstoffwechsellauf > 90min
Stabilisationsbereich	
70 – 75% Hfmax	75 – 80% Hfmax
Dauerlauf (extensiv) 60 - 120min	Dauerlauf (extensiv) 40 - 60min
Fettstoffwechsellauf < 90 min	Dauerlauf (intensiv) 80 - 120min
	Marathonkontroll-Lauf 30km
Entwicklungsbereich	
80 - 85% Hfmax	85 –90% Hfmax
Dauerlauf (intensiv) 40 - 80min	Tempolauf > 20min
Intervalle(extensiv)	Intervalle (intensiv) 1000 - 3000m
Fahrtspiel (extensiv)	Fahrtspiel (intensiv)
Berglauf (extensiv)	Berglauf (intensiv)
Wettkampfbereich	
90 - 95% Hfmax	95 –100% Hfmax
Tempolauf < 20min	Intervalle (intensiv) 200 - 400m
Intervalle (intensiv) 400 - 1000m	Wiederholungslauf 600 - 1000m
Bergintervalle	
Fahrtspiel (intensiv)	
Wiederholungslauf 1000- 3000m	

Tab. 15: Sie lesen aus dieser Übersicht, welche Trainingsmethoden Sie in welchen Herzfrequenzbereichen anwenden. Diese Tabelle verwenden Sie zusammen mit den aufgeführten Trainingsplänen.

Tab. 16: Die Halbmarathonzeit errechnet sich aus der 10-km-Zeit x 2,222. Die Marathonzeit errechnet sich aus der 10-km-Zeit x 4,666

gelaufene 10-km-Zeit in min	1-km-Zeit in min	5-km-Zeit in min in min	Halbmarathonzeit	Marathonzeit in Stunden
30	3:00	15:00	1:07	2:20
31	3:06	15:30	1:09	2:25
32	3:12	16:00	1:11	2:30
33	3:18	16:30	1:14	2:35
34	3:24	17:00	1:16	2:39
35	3:30	17:30	1:18	2:43
36	3:36	18:00	1:20	2:48
37	3:42	18:30	1:22	2:53
38	3:48	19:00	1:24	2:57
39	3:54	19:30	1:27	3:02
40	4:00	20:00	1:29	3:07
41	4:06	20:30	1:31	3:11
42	4:12	21:00	1:33	3:16
43	4:18	21:30	1:36	3:21
44	4:24	22:00	1:38	3:25
45	4:30	22:30	1:40	3:30
46	4:36	23:00	1:42	3:35
47	4:42	23:30	1:44	3:39
48	4:48	24:00	1:47	3:44
49	4:54	24:30	1:49	3:49
50	5:00	25:00	1:51	3:53
51	5:06	25:30	1:53	3:58
52	5:12	26:00	1:56	4:03
53	5:18	26:30	1:58	4:07
54	5:24	27:00	2:00	4:12
55	5:30	27:30	2:02	4:17
56	5:36	28:00	2:04	4:21
57	5:42	28:30	2:07	4:26
58	5:48	29:00	2:09	4:31
59	5:54	29:30	2:11	4:36
60	6:00	30:00	2:13	4:40

in derselben Altersklasse. Denn das ist Kampf und Stress pur ... und vergessen Sie nicht einen wasserfesten Stift zu verwenden.

Übrigens wird es Ihnen schwer fallen einen Wettkampf ganz gleichmäßig durchzulaufen. Wenn Sie es vorsichtig angehen lassen, können Sie nach hinten raus immer noch schneller werden. Das ist meist die bessere Taktik, als in der Hälfte des Wettkampfs zu erkennen, dass Sie die Kilometerzeiten zwar eingehalten haben, aber der Ofen jetzt vollkommen aus ist.

Hier Ihre Marschtabellen für den Zehner, den Halben und den Marathon:

Der Zehner

Diese Strecke konnte ich schon nach einem Monat regelmäßigem Laufen durchhalten. Die Zeit war zwar nicht berühmt, aber ich war ziemlich stolz auf mich. Dieses Ziel hatte ich also erreicht. Ab diesem Tag versuchte ich meine Standardrunde, wenn ich mich gut fühlte, einfach schneller zu laufen und meine Zeiten zu unterbieten. Ich wusste es nicht besser. Und vom Prinzip her machte ich es auch richtig. Denn der Zehner ist eine Mixtur von Tempo- und Ausdauerbelastung. 10-km-Läufer laufen im Wettkampf kurz über ihrer anaeroben Schwelle.

Tab. 17: Marschtabelle 10 km

	55	50	46	44	42	40	38	36	34	32	30	29
1 km	5:30	5:00	4:36	4:24	4:12	4:00	3:48	3:36	3:24	3:12	3:00	2:54
2 km	11:00	10:00	9:12	8:48	8:24	8:00	7:36	7:12	6:48	6:24	6:00	5:48
3 km	16:30	15:00	13:48	13:12	12:36	12:00	11:24	10:48	10:12	9:36	9:00	8:42
4 km	22:00	20:00	18:24	17:36	16:48	16:00	15:12	14:24	13:36	12:48	12:00	11:36
5 km	27:30	25:00	23:00	22:00	21:00	20:00	19:00	18:00	17:00	16:00	15:00	14:30
6 km	33:00	30:00	27:36	26:24	25:12	24:00	22:48	21:36	20:24	19:12	18:00	17:24
7 km	38:30	35:00	32:12	30:48	29:24	28:00	26:36	25:12	23:48	22:24	21:00	20:18
8 km	44:00	40:00	36:48	35:12	33:36	32:00	30:24	28:48	27:12	25:36	24:00	23:12
9 km	49:30	45:00	41:24	39:36	37:48	36:00	34:12	32:24	30:36	28:48	27:00	26:06
10 km	55:00	50:00	46:00	44:00	42:00	40:00	38:00	36:00	34:00	32:00	30:00	29:00

Tab. 18: Marschtabelle halber Marathon

	1:50	1:45	1:40	1:35	1:30	1:25	1:20	1:15	1:10	1:08	1:06	1:04
1 km	5:12	4:58	4:44	4:30	4:15	4:02	3:47	3:33	3:19	3:13	3:07	3:02
5 km	26:00	24:50	23:40	22:30	21:15	20:10	18:55	17:45	16:35	16:05	15:35	15:10
10 km	52:00	49:40	47:20	45:00	42:30	40:20	37:50	35:30	33:10	32:10	31:10	30:20
25 km	1:18:00	1:14:30	1:11:00	1:07:30	1:03:45	1:00:30	56:45	53:15	49:45	48:15	46:45	45:30
30 km	1:44:00	1:39:20	1:34:40	1:30:00	1:25:00	1:20:40	1:15:40	1:11:00	1:06:20	1:04:20	1:02:20	1:00:40
1/2 Mar.	1:49:42	1:44:47	1:39:52	1:34:56	1:29:40	1:25:00	1:19:49	1:14:54	1:09:58	1:07:52	1:05:45	1:04:00

Tab. 19: Marschtabelle Marathon

	4:00	3:45	3:30	3:15	3:00	2:50	2:40	2:35	2:30	2:25	2:20	2:15
1 km	5:41	5:20	4:58	4:37	4:15	4:02	3:47	3:40	3:33	3:26	3:19	3:12
5 km	28:25	26:40	24:50	23:05	21:15	20:10	18:55	18:20	17:45	17:10	16:35	16:00
10 km	56:50	53:20	49:40	46:10	42:30	40:20	37:50	36:40	35:30	34:20	33:10	32:00
15 km	1:25:20	1:20:00	1:14:30	1:09:15	1:03:45	1:00:30	56:45	55:00	53:15	51:30	49:45	48:00
20 km	1:53:40	1:46:40	1:39:20	1:32:20	1:25:00	1:20:40	1:15:40	1:13:20	1:11:00	1:08:40	1:06:20	1:04:00
25 km	2:22:05	2:13:20	2:04:20	1:55:25	1:46:15	1:40:50	1:34:35	1:31:40	1:28:45	1:25:50	1:22:55	1:20:00
30 km	2:50:30	2:40:00	2:29:00	2:18:30	2:07:30	2:01:00	1:53:30	1:50:00	1:46:30	1:43:00	1:39:30	1:36:00
35 km	3:18:55	3:06:40	2:53:50	2:41:35	2:28:45	2:21:10	2:12:25	2:08:20	2:04:15	2:00:10	1:56:05	1:52:00
40 km	3:47:20	3:33:20	3:18:40	3:04:40	2:50:00	2:41:20	2:31:20	2:26:40	2:22:00	2:17:20	2:12:40	2:08:00
42,195 km	3:59:48	3:45:02	3:29:34	3:14:48	2:59:20	2:50:01	2:39:38	2:34:38	2:29:48	2:24:52	2:19:57	2:15:01

Bei Laktatwerten von ca. 4–7 mmol Laktat im Blut.

Wenn Sie sich diese Strecke als Wettkampf ideal einteilen, würden Sie stark übersäuert und dennoch mit hohem Tempo ins Ziel kommen.

Die Meilensteine

Die Meilensteine, die Sie für Ihren 10-km-Lauf unbedingt passieren sollten, sind folgende:

- Bauen Sie regelmäßige Tempospritzen mit einmal pro Woche Intervalltraining oder Tempoläufen ein.
- Laufen Sie intensive Intervalle über der anaeroben Schwelle. Trainieren Sie dabei auf der Bahn. Nur so lernen Sie während der Belastung das Laktat zu tolerieren und teilweise abzubauen. Durch Bahntraining entwickeln Sie Tempogefühl und -härte.
- Ein Langer Dauerlauf (bis zu 100 min) am Wochenende ist zur Ausbildung Ihrer Grundlagenausdauer notwendig. Längere Strecken müssen nicht sein, denn Sie büßen mit langen Läufen an Spritzigkeit ein, die Sie für diese kurze Distanz brauchen.

Sind Sie jedoch schon ein erfahrener Läufer, darf es ab und an auch ein bisschen mehr sein.

- Ein Meilenstein in Ihrem Trainingsprogramm kann auch ein 5- oder 10-km-Testwettkampf oder ein Tempolauf über diese Strecke sein.
- Mindestens ein bis zwei Tage Pause dürfen Sie sich pro Woche gönnen.
- Alternativtraining, wie Radfahren, Skaten oder Schwimmen, ist in dieser Zeit erlaubt. Aber bitte locker.

Der geplante Zehner

Sie wollen sich vorbereiten und laufen ca. 50 km pro Woche? Denn Sie haben ja noch andere Dinge nebenher zu erledigen. Immerhin gehen Sie ca. 4 bis 5 mal pro Woche auf Ihre Laufstrecke. Ihre Planung könnte dann wie Plan A aussehen.

Sie wollen Ihre Zeit auf 10 km verbessern und laufen schon 3 Jahre einigermaßen regelmäßig? Sie haben auch Zeit, die Sie in Ihre Lauferei investieren wollen? Sie wollen ca. 80 km mit ca. 6 Trainingseinheiten pro Woche laufen? Dann nehmen Sie sich Plan B vor.