TEMPOTRAINING – JA ODER NEIN?

Teil 1

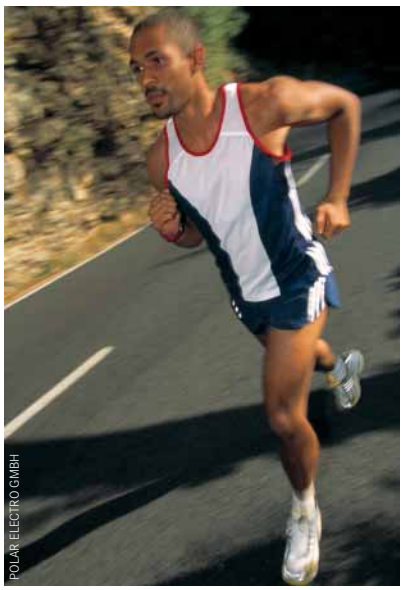
von Andreas Oschmann

Benötige ich ein Bahntraining, um schneller zu werden, oder schränken andere Faktoren zurzeit noch meine Leistung ein? Liegt es eventuell an mangelnder Grundschnelligkeit, dass ich meine Marathon-Traumzeit noch nicht realisiert habe, oder reicht meine aerobe Kapazität nicht aus? Muss ich schneller, länger, oder gar beides trainieren? Und wie verhält es sich auf den kürzeren Wettkampfstrecken? Warum bin ich auf kurzen Strecken relativ schneller beziehungsweise langsamer als über die Marathondistanz? Was ist zu tun, um hier einen Ausgleich zu schaffen?

Bevor ich auf das Trainingsmittel „Tempotraining“ etwas näher eingehe, möchte ich hier darauf hinweisen, dass ein Zuwenig an Tempotraining wahrscheinlich nur bei weniger als zehn Prozent der RUNNING-Leser bessere Zeiten verhindert. Das reine Tempotraining, möglichst noch auf der Bahn absolviert, ist wohl die am meisten überschätzte Trainingsform. Fast immer ist es ein Mangel an Ausdauer, der bessere Zeiten verhindert und nicht die anaerobe Kapazität oder gar die Grundschnelligkeit.

Verzichtserklärung

Wie sonst wäre es zu erklären, dass allein die Erhöhung des Umfanges meist schon ausreicht, um bessere Zeiten auf längeren Strecken zu laufen? Ein herkömmliches Intervalltraining auf der Bahn wird erst dann



unverzichtbar, wenn andere Trainingsformen keinen Leistungszuwachs mehr bewirken. Ich denke aber, dass Sportler mit einer Marathonzeit von über 3:00 Stunden (Läuferinnen über 3:30 Stunden) auf diese Form des Tempotrainings problemlos verzichten können. Der Autor selbst ist die 42,195 Kilometer in 2:36:58 Stunden gelaufen, ohne jemals eine Tartanbahn betreten zu haben. Das bedeutet natürlich nicht, dass ein „Hauptsache Umfang“ ausreicht, um solche Zeiten zu laufen. Irgendwann würde eine Umfangserhöhung wahrscheinlich noch zu besseren Zeiten über 100 Kilometer führen, aber keine Zeitverbesserungen mehr über kürzere Distanzen bis Marathon bewirken.

Alternativen

Wie oben schon angedeutet, gibt es nicht nur das meist ungeliebte Bahntraining, um die Anforderungen an ein Tempotraining zu erfüllen. Ebenso wirksam, aber sehr viel kurzweiliger, ist das Einstreuen schneller Abschnitte während „normaler“ Einheiten. Auch Wettkämpfe über kürzere Distanzen sind ein hervorragendes Mittel zur Tempoentwicklung. Hier ist es vor allem die erhöhte Motivation, die uns deutlich schneller laufen lässt. Bei dem Begriff „Tempotraining“ muss ich immer an den übereifrigen 4:25-Stunden-Marathoni denken, der sich weder von go!-coach, noch von mir persönlich davon überzeugen ließ, dass Bahntraining für ihn noch nicht das richtige Mittel ist, und der den Bezug der Trainingspläne deshalb schon in der Testphase gekündigt hat ...

Über die Zielsetzung und Durchführung unterschiedlicher Arten des Tempotrainings lesen Sie mehr in der nächsten RUNNING-Ausgabe.

Andreas Oschmann ist der Entwickler der online-Trainingsberatung www.go-coach.de

go!-coach-Passwort des Monats: Bahntraining

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 „Bahntraining“ eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.