

# ANAEROBES TRAINING IN DER MARATHONVORBEREITUNG

## Teil 2

von Andreas Oschmann



Wenn der Marathon ein absolut aerober Wettkampf ist, wozu soll man dann anaerob trainieren? Diesem Paradoxon versuchen wir in unserem zweiten Teil dieser Mini-Serie endgültig auf die Schliche zu kommen. Eine Ausdauerleistung lässt sich umso länger aufrechterhalten, je größer unter anderem die Differenz aus Belastungspuls und individueller anaerober Schwelle (IAS) ist. Dies bedeutet im Umkehrschluss aber auch, dass ein Marathon umso schneller gelaufen werden kann, je höher die IAS liegt.

Angenommen, die IAS eines gut austrainierten Läufers liegt bei 180 Schlägen pro Minute, und er ist in der Lage, die Marathondistanz mit einer Differenz von zwei Prozent zu seiner IAS zu laufen, so wird er einen Marathon mit einer durchschnittlichen Herzfrequenz von circa 176 Schlägen pro Minute und entsprechender Geschwindigkeit laufen können. Gelingt es diesem Sportler nun, durch schnelle, teils anaerobe Trainingseinheiten seine IAS um fünf Schläge auf 185 Schläge zu erhöhen, so wird er, bei gleicher Ausnutzung seiner aeroben Kapazität, den Marathon nun mit 181 Schlägen pro Minute deutlich schneller laufen.

### Nicht nur ein Zeitunterschied

Natürlich ist die IAS nur eine von vielen Kriterien, die sich auf eine Marathonzeit auswirken. Aber je besser ein Athlet trainiert ist, desto bedeutsamer wird dieser spezifische Aspekt. Sicherlich ist es möglich, mit



rein aerobem Training (im Sauerstoffgleichgewicht) einen Marathon unter vier Stunden zu laufen. Hier bedarf es noch keines Bahntrainings oder anderer Trainingsmaßnahmen zur Erhöhung der anaeroben Kapazität. Aerobes Ausdauertraining und etwas Geduld genügen dann voll und ganz!

### Unter drei

Wer jedoch unter drei Stunden laufen möchte, wird gelegentlich anaerobe Trainingsformen einschieben müssen. Dies kann in Form von kurzen Wettkämpfen bis zehn Kilometer geschehen, aber auch mithilfe anaerober Tempoläufe oder Bahntraining. Gerade hier gilt ein Grundsatz der Trainingslehre: „Je höher die Leistungsfähigkeit, desto spezifischer und in-

tensiver muss das Training gestaltet werden.“ Dementsprechend auch anaerobes Training für einen durch und durch aeroben Marathon.

Der Autor Andreas Oschmann ist der Entwickler der Online-Trainingsberatung [www.go-coach.de](http://www.go-coach.de)

#### go!-coach Passwort des Monats: Schwelle

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](http://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 „Schwelle“ eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.