

BAHNLOSES TEMPOTRAINING

Teil 3

von Andreas Oschmann



Je höher die Leistungsfähigkeit und je kürzer die Wettkampfstrecke, desto spezifischer das Training. Ein 100-Meter-Sprinter wird ohne spezifische Technik- und Tempoeinheiten keine Stadtmeisterschaft gewinnen können. Ein Marathonläufer dagegen, der regelmäßig bei Wettkämpfen startet und entsprechende Umfänge bewältigt, kann ungleich mehr erreichen. Aber die Grenzen sind fließend. Auch bei den langen Wettkampfstrecken wird eine gewisse Tempoarbeit zur Pflicht, wenn überdurchschnittliche Leistungen erbracht werden sollen.

Gleiche Prinzipien

Ein Tempotraining ist umso erfolgreicher, je besser es im Hinblick auf Koordination, aerobe/anaerobe Entwicklung und Tempohärte den Wettkampferfordernissen entspricht. So erfordert ein Fünf-Kilometer-Wettkampf mit Bestzeitambitionen andere Impulse als ein Marathon. Aber die Prinzipien sind gleich. In beiden Fällen geht es darum, das zu erwartende Wettkampftempo kurzzeitig, möglichst mehrere Male hintereinander zu überschreiten und so den Kreislauf und die Muskulatur auf hohe Geschwindigkeiten vorzubereiten. Doch wie steuern wir die Geschwindigkeit, wenn nicht auf einer Laufbahn trainiert wird? Über die Pulsfrequenz! Wer über etwas Wettkampferfahrung mit Pulsmessung

verfügt, weiß sehr gut, mit welcher durchschnittlichen Pulsfrequenz er unterschiedliche Strecken laufen kann. Je länger die Strecke, desto niedriger der mögliche Durchschnittspuls.

Für fünf oder zehn Kilometer

Für das Tempotraining wird eine Einheit gewählt, für die eine hohe Intensität vorgesehen ist. Nach einem mindestens 15-minütigen Warmlaufen wird mit dem ersten Intervall begonnen. Steigern Sie die Geschwindigkeit innerhalb möglichst kurzer Zeit so lange, bis Sie den Wettkampfpuls erreicht haben. Anschließend traben Sie noch circa eine Minute mit leicht reduziertem Tempo. Trotzdem wird die Pulsfrequenz noch etwas ansteigen – ein Zeichen für eine kurzzeitige, anaerobe Belastung. Danach reduzieren Sie die Geschwindigkeit deutlich. Nun wird es eine gewisse Zeit dauern, bis die Pulsfrequenz wieder den Ausgangswert, beispielsweise 15 bis 20 Schläge unter dem Wettkampfpuls, erreicht hat. Sobald dies geschehen ist, starten Sie das nächste Intervall. Je nach

Kondition und Zielsetzung können 8 bis 15 solcher Intervalle in eine Einheit integriert werden. Dieses Training bitte nur einmal pro Woche durchführen!

Für den Marathon

Die Durchführung entspricht weitgehend dem Training für kürzere Wettkämpfe. Die Spitzengeschwindigkeit liegt nun etwas über der Marathonrennengeschwindigkeit. Dieses Tempo halten Sie dafür aber circa zwei Minuten. Die niedrigere Spitzengeschwindigkeit ermöglicht diese Trainingsform auch über längere Einheiten.

Der Autor 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.