

# TEMPOTRAINING – WER BRAUCHT'S?

## Teil 2

von Andreas Oschmann



Jeder, der seine Wettkampfzeiten verbessern möchte, benötigt Trainingsreize, die eine Leistungssteigerung erst ermöglichen. Diese Anstöße können in Form von Wettkämpfen, und bei fortgeschrittenen Läufern mithilfe geeigneter Trainingsmaßnahmen gesetzt werden. Je höher die Leistungsfähigkeit, desto spezifischer müssen die Reize sein. Es macht also einen großen Unterschied, ob die zehn Kilometer „unter einer Stunde“ oder unter 35 Minuten gelaufen werden sollen. Dem „Stundenläufer“ genügt ein regelmäßiges Ausdauertraining und hin und wieder ein Wettkampf, um sein Ziel zu erreichen. Der 35-Minuten-Athlet ist dagegen zusätzlich auf ein intensives Schnelligkeitstraining angewiesen.

### Zielsetzung

Wer ein Tempotraining in Angriff nimmt, verbindet damit mehrere Ziele. Hier nur die wichtigsten:

1. Anhebung der aerob/anaeroben Schwelle. Hierunter versteht man das Tempo, welches gerade noch gelaufen werden kann, ohne dass es zu einer übermäßigen Anhäufung des Stoffwechselendproduktes Laktat (Milchsäure) kommt und damit zu einem Leistungsabfall. Läufe in diesem Tempobereich oder schneller, erhöhen die Schwelle.
2. Verbesserung von Koordination und Grundschnelligkeit. Vor allem kurze, schnelle Tempoeinheiten

haben hier den besten Erfolg. Dieses Trainingsziel gewinnt umso mehr an Bedeutung, je kürzer die geplanten Wettkampfdistanzen sind und je schneller gelaufen werden soll.

3. Gewöhnung an hohe Geschwindigkeiten. Dieser Aspekt ist vor allem für die Athleten von Bedeutung, die relativ selten an Wettkämpfen teilnehmen. Das übliche Marathontraining ist eben nicht die optimale Vorbereitung für einen schnellen Zehn-Kilometer-Wettkampf.



### Wettkampfspezifisch und pulsorientiert

Wer sein Tempotraining nicht auf dem tristen Oval einer Tartanbahn absolvieren möchte, benötigt andere Parameter, um die Belastung zu steuern. Was auf der Bahn beispielsweise acht mal 400 Meter à zwei Minuten

sind, könnten im Rahmen eines normalen Geländelaufs acht mal zwei Minuten mit einer bestimmten Pulsbelastung sein. Der anzustrebende Puls ergibt sich aus dem Wettkampfpuls. Wer schon einige Rennen mit Pulsmessgerät gelaufen ist, der kennt seine möglichen Werte auf unterschiedlich langen Strecken. Diese Intervalle sollten relativ kurz, aber schnell sein. Ich persönlich bin kein Freund davon, das Marathonrenntempo in Form von 2.000-Meter-Langzeitintervallen zu „üben“. Sehr viel effektiver sind dagegen relativ lange Tempoausdauerläufe (bei go!-coach 4. Belastungsstufe) zur Entwicklung der Tempoausdauer und kurze, schnelle bis sehr schnelle Intervalle von 15 Sekunden bis zwei Minuten für Schwellentraining, Koordination und Grundschnelligkeit.

In der nächsten Ausgabe von RUNNING werde ich Ihnen einige Möglichkeiten des „bahnlosen“ Tempotraining vorstellen.

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

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

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 „Splits“ eintragen, wird dieser Sonderpreis automatisch berücksichtigt.