

Trainingsplanung auf den Kerzerslauf vom 16. März

IN ZWEI MONATEN IN TOPFORM



Sie laufen regelmässig das ganze Jahr, aber ohne System und möchten an einem Volkslauf teilnehmen? Wir zeigen anhand des beliebten Kerzerslauf vom 16. März, wie man die letzten zwei Monate vor einem mittellangen Lauf von 15 km bis Halbmarathon konkret trainieren kann.

TEXT: VALENTIN BELZ

Die Teilnehmerzahlen an den Herbstläufen haben es gezeigt: Die Laufszene bewegt sich langsam wieder auf das Niveau von 2019 zu, als der Name Corona nur für eine Biermarke stand. Teilnehmerrekorde hier, Streckenrekorde dort. Die Laufszene ist wieder in Bewegung! Das ist höchst erfreulich, wenn man bedenkt, dass sich zwischenzeitlich rund 40% weniger Läuferinnen und Läufer an die Startlinie wagten.

Wollen auch Sie wieder Wettkampfluft schnuppern und sich im Frühjahr eine Startnummer anheften? Und möchten Sie dabei in den letzten

zwei Monaten das maximal Mögliche heraus-holen? Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich konkret auf einen Lauf von rund 15 km bis Halbmarathon vorbereiten können.

Die Kuchenstücke zum Erfolg

Laufen ist auf den ersten Blick eine einfache Sportart. Wer viel trainiert, wird besser und gewinnt. Auf den zweiten Blick stellt sich aber heraus, dass (auch) das Laufen eine komplexe Angelegenheit ist und es mit dem Gewinnen nicht ganz so einfach ist. Laufen ist nämlich ein Mix aus den Faktoren Ausdauer, Kraft, Koordination, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Es braucht sie alle, aber wie bei den Zutaten zum Backen eines

Kuchens in unterschiedlicher Menge. Geht etwas gänzlich vergessen, merkt man dies sehr schnell, indem die Leistung stagniert oder sich Verletzungen bemerkbar machen.

Ausdauer ist am wichtigsten (70%)

Die wichtigste Komponente, welche Sie auf dem Weg zu Ihrem Laufziel trainieren sollten, ist selbstverständlich die Ausdauer. Sie sollte rund 70% der Gesamttrainingszeit beanspruchen. Stellen Sie dabei sicher, dass Sie rund Dreiviertel Ihrer Ausdauertrainings mit ruhiger Intensität laufen. Und wenn Sie vor einem Training nicht sicher sind, was Sie laufen sollen, dann machen Sie einfach einen ruhigen

Dauerlauf. Das ist ein sicherer Wert und die Basis Ihrer Laufleistung. Die Dauer der gleichförmigen Herzkreislaufbelastung liegt dabei zwischen 30 und 120 Minuten. Grundsätzlich gilt: Je länger die Dauer, desto langsamer dürfen Sie die Trainingsläufe angehen lassen.

In 20–25% Ihrer Ausdauertrainings dürfen und sollten Sie Intensität packen, wenn Sie gerne schneller werden möchten und Abwechslung im Trainingsalltag schätzen. Eines der Ziele sollte dabei sein, zwischen den einzelnen Trainingsintensitäten wirklich zu differenzieren und nicht immer praktisch gleich schnell zu laufen. Im Hinblick auf ein Rennen von 15 bis 21.1

Kilometern sehen die intensiven Einheiten wie folgt aus: Entweder lange, mittelintensive Intervalle von 5 bis 45 Minuten mit einer Gesamtbelastungszeit der Intervalle von 20 bis 60 Minuten. Oder kurze, intensive Intervalle von 100 bis 500 Metern mit einer Gesamtbelastungszeit der Intervalle von 5 bis 15 Minuten.

Auch Kraft braucht es (15%)

Wussten Sie, dass Sie nur so schnell sind, wie es Ihr Rumpf zulässt? Lassen Sie nicht zu, dass er das schwächste Glied in der Kette ist, das Sie limitiert. Denn es ist viel einfacher, mit Kraftgymnastik und überschaubarem Aufwand die Voraussetzungen für eine bessere Leistung und optimierte Erholung nach intensiven Belastungen zu schaffen, als wenn Sie das mit zusätzlichem Ausdauertraining erreichen möchten! Investieren Sie deshalb ganzjährig zweimal wöchentlich 20 bis 30 Minuten (rund 15% der Gesamttrainingszeit) in Kraftgymnastik für Füsse, Beine und Rumpf. Effektive Übungen dazu finden Sie hier: www.fitforlife.ch/fitundbuendig

Eine gute Technik macht schnell (7%)

Für Schwimmer, Golfer und Tänzer ist es selbstverständlich: Sie arbeiten in jedem Training an ihrer Technik. Nur wir Läufer – und vielleicht Radfahrer – haben das Gefühl, unsere Sportart sei simpel und wir würden die Technik ohne grosses Üben beherrschen. Dass mit regelmässig ausgeführten einfachen Übungen die Lauftechnik verbessert und dadurch bei jedem Schritt etwas Energie gespart werden kann, die uns später ermüden und uns dadurch eine bessere Leistung erzielen lässt, davor verschliessen wir gerne die Augen.

KERZERS LAUF

Swiss Season Opening
Samstag, 16. März 2024

Versuchen Sie auf dem Weg zu Ihrem Laufziel daher ganz bewusst, Ihre Technik wahrzunehmen und zu fördern (rund 7% der Gesamttrainingszeit). Führen Sie technische Läufe mit Lauf-ABC-Übungen aus (z. B. mit Videos auf www.fitforlife.ch/running/lauf-abc) oder zumindest nach jedem Dauerlauf 3 bis 5 Steigerungsläufe. Dies macht Sie automatisch auch schneller.

Beweglichkeit hält geschmeidig (5%)

Sie brauchen nicht die Beweglichkeit eines Balletttänzers oder einer Kunstturnerin zu haben. Aber führen Sie sich immer wieder vor Augen, dass die verschiedensten Dehn- und Entspannungsübungen Ihren Muskeltonus regulieren und Sie dadurch weniger verletzungsanfällig und leistungsfähiger machen. Viel Aufwand braucht es nicht, aber rund 5% der Gesamttrainingszeit können und sollten Sie dafür investieren.

Schnelligkeit beim Bodenkontakt (3%)

Bei Ausdauerbelastungen jenseits der Stundenmarke ist der Faktor Schnelligkeit sicherlich nicht derjenige, der am meisten zu beachten ist. Sie müssen nach dem Startschuss nicht möglichst schnell die ersten 40 Meter zurücklegen und auch selten am Schluss um jeden Rang sprinten. Es hilft Ihnen aber, wenn Sie fähig sind, Ihre Füsse über die ganze Renndistanz mit einem nur kurzen Bodenkontakt möglichst schnell vom Boden wegzubringen. Denn ein kurzer Bodenkontakt ist die Grundlage für schnelles Laufen. Um das zu üben, eignen sich speziell Seilspringen, aber auch Sprungübungen mit einem Bein oder zwei Beinen und – wie bei der Lauftechnik – Lauf-ABC-Übungen. >

Was es für eine gezielte Vorbereitung zu beachten gilt

Die wichtigsten Trainingsregeln

Ausdauersportarten sind sehr ehrlich – und gleichzeitig brutal. Wer regelmässig trainiert, wird belohnt. Wer weniger Zeit ins Training investiert, wird entsprechend langsamer ins Ziel laufen. Zum reinen Trainingsumfang gibt es aber noch andere wichtige Grundsätze, die über Erfolg und Misserfolg entscheiden, wir haben die wichtigsten zusammengefasst:

Training und Erholung gehören zusammen

Ein nächstes Training sollte erst wieder folgen, wenn Sie sich vom vorangehenden erholt haben. Im Prinzip tönt das simpel, aber es ist wohl der Trainingsgrundsatz, der am meisten unterschätzt und am häufigsten missachtet wird. Die Kunst im sportlichen Training ist es, den richtigen Moment zu erwischen, nämlich den höchsten Punkt der Superkompensation. Ist die Erholungszeit nach einer Trainingsbelastung zu kurz, riskieren Sie, dass Sie trotz Trainingseifer nicht besser werden. Warten Sie zu lange, verliert sich der Reiz und der Körper passt sich bereits wieder in die falsche, bequeme Richtung an.

Differenzieren Sie die Trainingsintensität

Wir tendieren dazu, immer in etwa mit der gleichen Intensität unterwegs zu sein. Diese ist gefühlsmässig meist weder richtig hoch noch richtig tief. Genau das sollte aber das Ziel sein: Sie sollten versuchen, mit den verschiedenen Trainingsformen das gesamte Intensitätsspektrum abzudecken, gleichzeitig aber die einzelnen Bereiche innerhalb eines Trainings möglichst nicht zu vermischen. Sprich: Entscheiden Sie sich für ein Trainingsziel pro Trainingseinheit und versuchen Sie zu vermeiden, dass jede Einheit mit der gleichen Intensität durchgeführt wird.

Die «Zauberformel» lautet 3:1

Ausdauertraining findet primär im aeroben Bereich statt. Damit Sie von den Vorteilen des Grundagentrainings am meisten profitieren, empfiehlt es sich, bei drei von vier Einheiten die Intensität bewusst tief zu halten. So lernt der Körper, die Energie möglichst über den Fettstoffwechsel zu beziehen und die

Glykogenvorräte zu schonen. Dies wird Ihnen dann auch im Wettkampf dabei helfen, möglichst lange und viel Energie über die Fettdepots freizusetzen und länger eine hohe Leistung abzurufen.

Eine auf vier Einheiten darf dann aber, ja, soll intensiv sein. Und zwar so intensiv, dass Sie sich wirklich gefordert fühlen und ein spezieller Reiz auf Herz-Kreislauf und Lunge, die Muskulatur und alle anderen beteiligten Körperregionen entsteht.

Wenn es Ihnen gelingt, die ruhigen und die intensiven Einheiten gut aufeinander abzustimmen, entwickelt sich Ihre Leistungsfähigkeit: Bei gleichem Puls laufen Sie dann plötzlich schneller. Oder umgekehrt: Die gewohnte Geschwindigkeit sind Sie neu mit tieferem Puls unterwegs.

Häufigkeit vor Dauer vor Intensität

Halten Sie sich an dieses Prinzip, sind Sie stets auf der sicheren Seite. Versuchen Sie zuerst die Häufigkeit auszureizen: Zum Beispiel 4 statt 3 Einheiten pro Woche. Ist das individuelle Maximum an Trainingseinheiten pro Woche erreicht, steigern Sie die Dauer einzelner Einheiten. Idealerweise aber maximal um 10-15% pro Einheit. Und erst ganz am Schluss schrauben Sie an der Intensität und laufen die einzelnen Einheiten einen Tick intensiver.

Steigern Sie stets sanft, damit sich Ihr Körper an das Mehr an Belastung gewöhnen kann und hantieren Sie immer nur an einer Stellschraube, ehe Sie eine nächste Anpassung vornehmen. Treten Beschwerden auf, wenden Sie die umgekehrte Reihenfolge an: Reduzieren Sie die Intensität vor der Dauer und vor der Häufigkeit.

Steter Tropfen höhlt den Stein

Ihr Ziel erreichen Sie, wenn Sie über einen längeren Zeitraum regelmässig trainieren. Bleiben die Belastungen aus, passt sich das Leistungsniveau Ihres Körpers nämlich innert kurzer Zeit wieder nach unten an.

In Bestform kommen Sie, wenn Sie Ihr Training übers Jahr in verschiedene Zyklen aufteilen und diese immer wieder systematisch verändern. Vergessen Sie dabei nicht, einmal jährlich eine Trainingspause von zwei bis vier Wochen einzubauen, damit Sie sich physisch und mental vollständig erholen können. Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen, wie Sie systematisch für eine Distanz von 15 km bis Halbmarathon einen letzten 8-Wochen-Zyklus vor dem Wettkampf planen können. >



Lauftraining kann auch in der Winterzeit herrlich sein. Wichtig ist ein ausgewogener Mix mit unterschiedlichen Intensitäten.

FOTO: ANDREAS GONSETH

Tipps & Tricks für Läufer

Gut zu wissen

So berechnen Sie Ihre Laufzeit

Folgende Umrechnungsfaktoren haben sich anhand der 5-km- und 10-km-Unterdistanz als Faustregeln für die möglich Halbmarathon- bzw 15-km-Zeit (untenstehend speziell auf den Kerzerlauf berechnet) bewährt, wenn Sie über die Länge der Distanz nicht einbrechen.

- 5 km = 100%. Halbmarathon = 4,667 × 5-km-Zeit
- 10 km = 100%. 15 km = 1,617 × 10-km-Zeit
- 10 km = 100%. Halbmarathon = 2,223 × 10-km-Zeit

So bestimmen Sie Ihre unterschiedlichen Tempostufen

Laufen Sie auf einer flachen Strecke (z. B. Rundbahn) 30 Minuten lang so schnell wie möglich und messen Sie dabei die gelaufene Kilometerdistanz. So können Sie Ihre Durchschnittszeit pro Kilometer definieren und diese als 100 Prozent Ihrer derzeitigen Leistungsfähigkeit setzen. Die weiteren Tempobereiche bzw. Intensitätsstufen 1–5 lassen sich auf der Basis der folgenden Prozentanteile der im Test erzielten Kilometer-Durchschnittszeit berechnen:

- Intensitätsstufe 1 = Tempobereich sehr langsam = 130–150 Prozent = 50–60% der HFmax
- Intensitätsstufe 2 = Tempobereich langsam = 120–130 Prozent = 60–70% der HFmax
- Intensitätsstufe 3 = Tempobereich Mittel = 110–115 Prozent = 70–80% der HFmax
- Intensitätsstufe 4 = Tempobereich schnell = 100–110 Prozent = 80–90% der HFmax
- Intensitätsstufe 5 = Tempobereich sehr schnell = 97–100 Prozent = 90–100% der HFmax

Die Prozentangaben beziehen sich auf Ihre Kilometer-durchschnittszeit beim 30-Minuten-Test.

Herantasten an die langen Einheiten

Verlängern Sie Ihre längste Laufeinheit innerhalb eines Monats um maximal 15 Minuten, damit sich Ihr Bewegungsapparat an die erhöhte Belastung gewöhnen kann. Wichtig: Halten Sie sich unbedingt an diese Vorgabe, damit Sie Ihre passiven Strukturen nicht überlasten.

Vor dem Wettkampf ist weniger mehr

Reduzieren Sie den Wochenumfang in der Wettkampfwoche um 50%, damit Sie sich erholen und am Tag X das Maximum herausholen können. Es stand noch nie

jemand zu gut erholt an der Startlinie, das Gegenteil kommt hingegen sehr häufig vor. Nur wenn Sie die Belastung stark herunterfahren, haben Sie die Frische, um das Maximum herauszukitzeln.

«Nur» bis ans Mittelmeer

Wechseln Sie Ihre Laufschuhe nach 500 bis 800 Kilometern, damit Sie von den Funktionen des Schuhs profitieren können und keine Verletzung riskieren. Achten Sie insbesondere darauf, dass Sie nicht kurz vor dem Rennen neue Schuhe kaufen müssen, sondern vorher bereits mindestens 20 bis 30 Kilometer damit gelaufen sind.

In der Kürze liegt die Würze

Achten Sie auf eine Schrittfrequenz von 160 bis 190 Schritten pro Minute, um sich möglichst effizient und schonend fortzubewegen. Die Geschwindigkeit setzt sich aus Schrittlänge und Schrittfrequenz zusammen. Trainieren Sie beides, damit Sie nicht an Ihre technischen Grenzen stossen. Und reduzieren Sie nicht zuletzt dank kürzeren Schritten die Verletzungsgefahr.

Halten Sie durch

Im Schnitt dauert es rund 66 Tage, bis eine neue Gewohnheit zur Routine wird. Seien Sie sich dessen bewusst und halten Sie auch bei den ersten Schwierigkeiten durch im Wissen darum, dass es normal ist, dass es nicht immer rund läuft und dass es sich langfristig auszahlen wird.

Die ideale Temperatur

Die Idealtemperatur für eine Renndistanz von 15 bis 21,1 Kilometer liegt mit 8 bis 10 Grad wahrscheinlich deutlich niedriger, als Sie vielleicht denken. Wissenschaftler haben jedoch herausgefunden, dass bei diesen Temperaturen die besten Ergebnisse erzielt werden, da der Körper weder gekühlt noch gewärmt werden muss.

Kohlenhydrat-Protein-Mix

Um die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen und die Muskeln zu regenerieren, sollte nach einem intensiven Training innerhalb von 30 Minuten eine Mischung aus 1,2 g Kohlenhydraten und 0,31 g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht zugeführt werden.

Sie können wählen: 3, 4 oder 5 Trainings wöchentlich

Die letzten 8 Wochen im Countdown

Sie möchten sich in den letzten 8 Wochen vor einem Lauf an einen konkreten Trainingsplan halten? Dann machen Sie mit bei unserem 8-Wochen-Countdown für Läuferinnen und Läufer, die es sich bereits gewohnt sind, entweder drei-, vier- oder fünfmal pro Woche zu trainieren. Wichtig: Wer bislang dreimal trainiert hat, kann – wenn gewünscht – innerhalb der ersten vier Wochen auf viermal steigern, sollte aber nicht plötzlich von dreimal auf fünfmal erhöhen.



FOTO: SWISS-IMAGE

WOCHE 8

1. Intervall. 2 x 15 min im Halbmarathon-Wettkampftempo (vgl. Box auf S. 25). Dazwischen 3 min Pause.

2. 60 min lockerer Dauerlauf.

3. 90 min lockerer Dauerlauf.

Option viertes Training: 45 min Dauerlauf mit abschliessenden 6 x 10 sek Hügelsprints.

Option fünftes Training: Warmup mit Lauf-Technikübungen 20 min. Danach Intervall mit hoher Intensität: 1 min, 2 min, 4 min, 2 min, 1 min. Pause jeweils 2 min.

WOCHE 5

1. Tempolauf 40 min im angepeilten Wettkampftempo.

2. 45 min lockerer Dauerlauf.

3. 45 min lockerer Dauerlauf.

Option viertes Training: Ruhetag.

Option bei einem fünften Training: 60 min lockerer Dauerlauf mit abschliessenden 6 x 10 sek Hügelsprints.

WOCHE 4

1. Intervall. 1 x 20 min im Halbmarathon-Wettkampftempo, 1 x 20 min im 10-km-Wettkampftempo. Pause dazwischen 1 min.

2. 60 min lockerer Dauerlauf.

3. 90 min lockerer Dauerlauf (die letzten 20 min gesteigert).

Option viertes Training: 45 min Dauerlauf mit abschliessenden 6 x 10 sek Hügelsprints.

Option fünftes Training: 10 min Springseilen, danach Intervall: 6 x 3 min im 5-km-Wettkampftempo mit 2 min Trabpause dazwischen.

WOCHE 3

1. Tempolauf 45 min im Halbmarathon-Wettkampftempo.

2. 70 min Dauerlauf.

3. 105 min lockerer Dauerlauf (die letzten 15 Minuten gesteigert).

Option viertes Training: 60 min lockerer Dauerlauf mit abschliessenden 6 x 10 sek Hügelsprints.

Option bei einem fünften Training: Warmup mit Lauf-Technikübungen 20 min, danach Intervall: 5 x 4 min im 5-km-Wettkampftempo mit 2 min Trabpause dazwischen.

WOCHE 2

1. Intervall. 1 x 20 min im Halbmarathon-Wettkampftempo, 1 x 20 min im 10-km-Wettkampftempo. Pause 4 min.

2. 60 min lockerer Dauerlauf.

3. 80 min lockerer Dauerlauf (die letzten 10 min gesteigert).

Option viertes Training: 1 x 45 min lockerer Dauerlauf mit abschliessenden 4 x 10 sek Hügelsprints.

Option fünftes Training: Warmup mit Lauf-Technikübungen 20 min, danach Intervall: 2 x 6 min im 5-km-Wettkampftempo mit 3 min Trabpause dazwischen.

Zum Schluss gilt: Ruhe vor Training Countdown der Wettkampfwoche

In der letzten Woche geht es darum, dass man am Wettkampftag wirklich genügend ausgeruht an der Startlinie stehen kann. Mit anderen Worten: Keine auszehrenden und ganz harten Trainings mehr. Für ein gutes Körpergefühl und genügend Spritzigkeit können aber durchaus noch schnelle Abschnitte in die Trainings eingeplant werden. Konkret:

Tag 7: Ruhetag

Tag 6: Intervall, 2 x 5 min im 10km-Wettkampftempo, Pause 3 min.

Tag 5: 30 min locker laufen, am Ende 4 Steigerungsläufe.

Tag 4: Ruhetag

Tag 3: 30 min locker traben, am Ende 2 Steigerungsläufe.

Tag 2: Ruhetag

Tag 1: Wettkampftag: Locker bleiben, Stimmung geniessen – viel Erfolg!