

Erläuterungen zu den Trainingsplänen

1. Grundlagen zur Trainingssteuerung:

Ein guter Trainingsplan ist strukturiert und in Zyklen eingeteilt und eben nicht nur eine sinnlose Aneinanderreihung von einzelnen Trainingseinheiten nach dem Motto: „Heute geht mir gut, da mach ich doch mal einen schnellen Lauf“. Effektives Lauftraining ist mehr als nur „Kilometerbolzen“, sondern eine bewusst gesteuerte Aneinanderreihung von Be- und Entlastungsphasen.

Weniger ist mehr – die Regeneration

Um zu verstehen, was die Be- und Entlastung im Training bedeutet, soll an dieser Stelle zunächst einmal darauf eingegangen werden, was im trainierenden Körper passiert.

Unter körperlicher Belastung – und dabei ist egal, ob es das Laufen oder das Bewegen des kleinen Fingers ist – benötigt unsere Muskulatur Energie. Diese Energie wird über komplizierte Stoffwechselwege (Stichwort: Energiestoffwechsel) aus den Nährstoffen Fett und Kohlenhydrate hergestellt. Dazu benötigt der Muskel Sauerstoff, der über das Herz-Kreislaufsystem dorthin transportiert werden muss.

Mit zunehmender Dauer des Trainings werden die Energiespeicher, insb. die Kohlenhydratspeicher leerer. Die Muskulatur wird erschöpft und Sie werden müde. Nach dem Training ist es Ihnen somit nicht möglich, die gleiche Leistung noch einmal abzurufen (je nach Dauer und Intensität des Trainings).

Just in dem Moment, wo das Training beendet ist, beginnt der Körper mit seinen „Reparaturen“ – füllt die Energiespeicher wieder auf, „flickt“ mikrokleine Risse in der Muskulatur und repariert kleinere Schäden an Sehnen, Bändern und Gelenken. Dies hört sich im ersten Moment nicht besonders gesund an, aber das ist ein völlig normaler Prozess, den der Körper tagtäglich leisten muss, bei Läufern etwas intensiver. Diesen Vorgang nennt man dann auch Regeneration.

Der Trick daran ist, dass der Körper eben nicht nur in der Lage ist, den Ausgangszustand wieder herzustellen, sondern er ahnt quasi, dass Sie ihm demnächst wieder so ein Training abverlangen und stellt sämtliche Systeme in besserer Qualität wieder her. Muskeln werden kräftiger, die Energiespeicher etwas voller. Sehnen, Knochen und Bänder werden stärker und auch in der Muskulatur werden die Systeme zur effektiveren Sauerstoffversorgung verbessert. Er bereitet sich also auf das nächste Mal Training vor, damit Sie danach nicht so müde sind, wie beim Training zuvor. Dieses Prinzip nennt man „Superkompensation“ oder auch „Überregeneration“ und macht deutlich, dass die eigentliche Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit nicht im Training passiert, sondern erst in der Erholung danach.

Diesem Prinzip der gesteuerten Aneinanderreihung von Be-/und Entlastungsphasen liegen die online gestellten Trainingspläne zugrunde. Deswegen seien Sie vorsichtig, wenn Sie zusätzliche Trainingseinheiten einbauen und zwischendurch z.B. für 3 Stunden aufs Rad steigen, obwohl eigentlich ein Ruhetag angesagt wäre.

2. Die Basis: die Lauftechnik

Viele im Internet kursierenden Trainingspläne sind reine „Laufpläne“, d.h. es fehlen die grundlegenden Trainingsinhalte, die eine erfolgreiche und verletzungsfreie Umsetzung gewährleisten. Nicht zuletzt deshalb finden sich viele Läufer nach kurzer Trainings-Zeit im Wartezimmer ihres Orthopäden wieder. Die Basis des verletzungsfreien Laufens ist eine effektive und orthopädisch risikoarme Lauftechnik, die man mit entsprechenden Übungen erlernen kann. Dies setzt aber voraus, dass diese Übungen im Trainingsalltag auch durchgeführt werden, deshalb ist es wichtig, dass Sie zu den reinen Laufkilometern immer auch Zeit für diese einplanen.

Dazu zählen sowohl koordinative Übungen, Übungen zum Lauf-ABC, als auch Übungen zur Verbesserung der Kraft. All diese Übungen können während des Lauftrainings eingebaut, teilweise auch zu Hause im Wohnzimmer durchgeführt werden – man benötigt dazu kein Fitnessstudio!

Die einzelnen Übungsanleitungen können Sie sich mit den Plänen herunterladen.

3. Die Trainingsbereiche

Wenn ein Trainingsplan mit Inhalten gefüllt wird, stellt sich immer die Frage: Wie schnell muss ich denn eigentlich laufen? Diese Frage ist pauschal nicht zu beantworten, denn ausschließlich schnell zu trainieren ist genauso falsch, wie ausschließlich langsam zu trainieren – dafür gibt es Trainingsbereiche.

Regeneration oder REKOM

Diesen Bereich nennt man auch aktive Erholung und dient dazu, dem Körper bei seinen Reparaturvorgängen zu unterstützen, so dass die „Superkompensation“ schneller stattfindet, z.B. nach schnellen und intensiven Einheiten. Es bietet sich an, diese REKOM Einheit dann in einer anderen Disziplin durchzuführen, z.B. Schwimmen oder Radfahren, um die Muskulatur zu schonen und Verletzungen, die auch beim ganz langsamen Laufen entstehen können, zu vermeiden.

Grundlagenausdauer 1 (GA1)

Das GA1-Training ist die Basis und der Trainingsbereich, in dem die meisten Kilometer gelaufen werden. Der vorrangige Brennstoff sollten hier die Fette sein, der Anteil der Kohlenhydrate ist nicht sehr hoch. Daher spricht man hierbei auch von „Fettstoffwechseltraining“. Dazu ist es zwingend notwendig, langsam zu laufen, da nur dann der Energiebedarf in der Muskulatur so gering ist, dass der Fettstoffwechsel greifen kann. Hierbei werden eben genau die Systeme verbessert, die den Körper in die Lage versetzen, den Fettstoffwechsel schneller zu machen, so dass dann auch bei höheren Intensitäten noch Fette verbrannt werden können.

Grundlagenausdauer 2 (GA2)

Dieser auch „intensives Grundlagentraining“ bezeichnete Trainingsbereich zielt auf die Entwicklung der Wettkampfgeschwindigkeit ab. Der Anteil der Fette am Energiestoffwechsel sinkt, der Anteil der Kohlenhydrate steigt deutlich an.

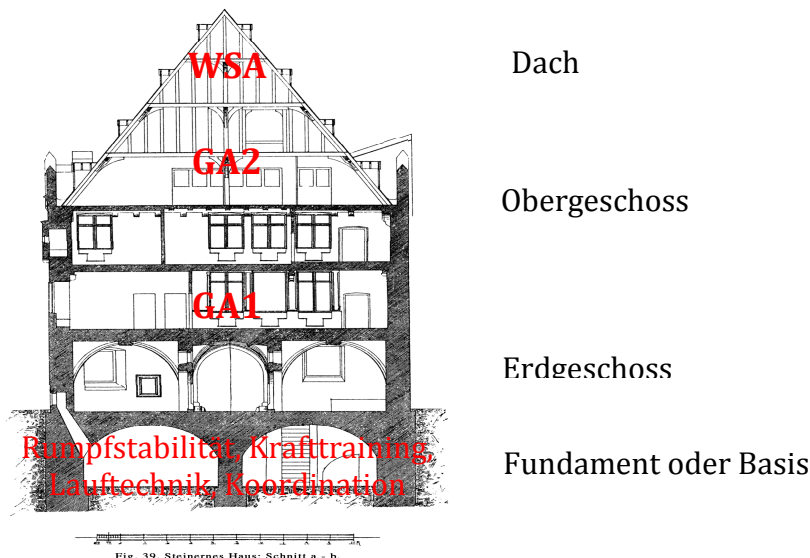
Achtung: Im GA2 Bereich wird meist viel zu schnell trainiert – hier wird der Marathonläufer auch sein Intervalltraining durchführen!!

Wettkampfspezifisches Ausdauertraining (WSA)

Der intensivste Trainingsbereich, in dem die Muskulatur in eine Sauerstoffschuld gerät, d.h. es wird mehr Sauerstoff benötigt, als herbeigeschafft werden kann. Bei diesem sog. „anaeroben“ Training fällt Laktat als Stoffwechselprodukt an, das zu einer Übersäuerung führt und die Belastung einbrechen lässt.

Dieser Trainingsbereich wird in der Marathonvorbereitung kaum Anwendung finden. Außer in Steigerungsläufen, die der Schnelligkeit und Laufkoordination dienen, werden Sie den Bereich im Trainingsplan nur selten finden!

Und so kann man sich das im Training vorstellen:



Der Trainingsprozess ist vergleichbar mit dem Bau eines Hauses. Zuerst werden die Grundlagen gelegt = Erdgeschoss. Dann wird auf ein solides GA1-Niveau das GA2 Training aufgesattelt. Erst im letzten Trainingsprozess kommt das WSA-Training obendrauf. Wichtig: Man kann kein Haus bauen, wenn man mit dem Dach anfängt!

So wird zu Beginn des Trainingsplanes der GA1 Bereich im Vordergrund stehen. Je näher der Marathon bzw. Halbmarathon kommt, desto größer werden die Anteile des GA2 Bereiches.

4. Wie wird das Training gesteuert?

Die Trainingspläne enthalten lediglich Angaben zu Belastungsdauer – also in Trainingsminuten oder Stunden und Angaben zur Intensität. Doch wo liegen nun meine individuellen Trainingsbereiche??

Für unsere Trainingspläne werden die Trainingsbereiche anhand der maximalen Herzfrequenz berechnen:

REKOM	<60% der max HF
GA1	60% - 75% der max HF
GA1/GA2	75% - 85% der max HF
GA2	85% - 95% der max HF
WSA	>95% der max HF

Die maximale Herzfrequenz muss ermittelt werden, d.h. seien Sie vorsichtig bei Faustformeln, wie z.B. 220-Lebensalter! Diese sind unzureichend und in den meisten Fällen nicht auf den Einzelnen zu übertragen.

5. Die Trainingspläne

Die hier online gestellten Trainingspläne sind Empfehlungen und sollten immer an die eigenen Bedürfnisse und Umstände angepasst werden. Für das erfolgreiche Erreichen der Zielsetzung kann jedoch keine Gewähr übernommen werden.

Sie finden insgesamt 3 verschiedene Trainingspläne über jeweils 20 Wochen Dauer:

1. Der Halbmarathonplan für Einsteiger
2. Der Marathonplan für Erstläufer und Einsteiger
3. Der Marathonplan für Fortgeschrittene LäuferInnen

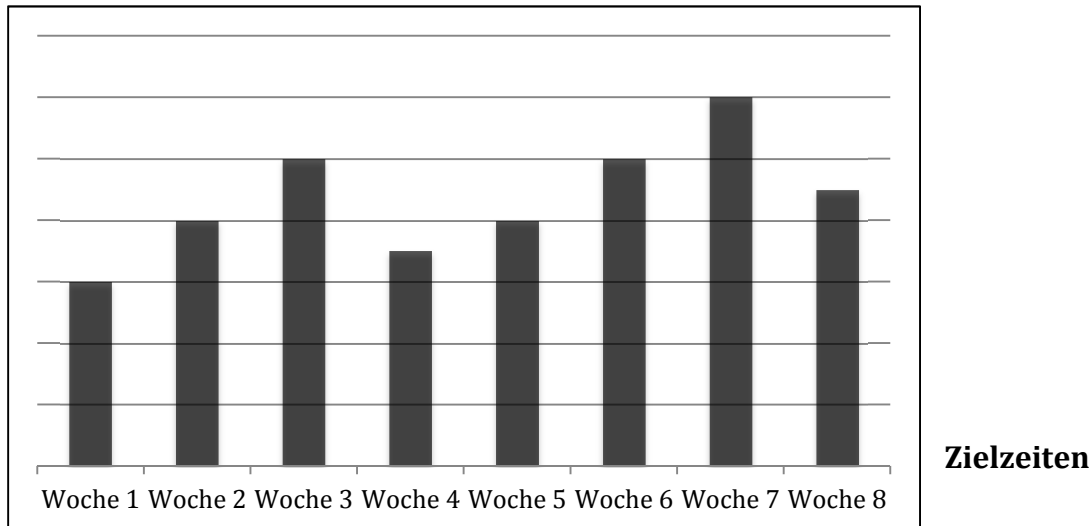
20 Wochen! Das hört sich viel an – meist findet man 10 Wochenpläne im Netz! Warum also 20 Wochen?

Ein Marathon oder Halbmarathon benötigt Zeit. Sämtliche Systeme müssen auf diese Belastung vorbereitet werden, insbesondere auch der orthopädische Apparat. Ihre Knochen, Bänder, Sehnen und Gelenke benötigen sehr viel mehr Zeit zur Anpassung an solch ein Belastung, als es z.B. Ihr Herz-Kreislaufsystem benötigt. Um Verletzungen am orthopädischen System vorzubeugen, bedarf es eben einer langfristigen, aber schonenden Steigerung auf höhere Trainingsumfänge.

Bei der Durchsicht der ersten 4 Wochen der Pläne werden Sie feststellen, dass dort (fast) nur Grundlagenläufe eingeplant sind. Das soll auch so sein, denn die ersten 6-8 Wochen in der Vorbereitung sollen auch der Verbesserung des Fettstoffwechsels dienen. Erst in den letzten 12 Wochen werden häufiger GA2 Trainingseinheiten eingeplant werden, die dann gemäß dem Hausmodell (s.o.) auf das dann gute Grundlagniveau draufsatteln. Also keine Angst, es wird noch schneller werden;-)

Alle Pläne folgen der sog. 3:1 Periodisierung, d.h., dass immer 4 Wochen im Block gesehen werden müssen, wobei in den ersten 3 Wochen die Umfänge immer mehr gesteigert werden, in der 4. Woche dann eine Entlastungswoche eingeplant ist.

Das sieht dann schematisch so aus:



Bewusst wird bei den Trainingsplänen auf mögliche Zielzeiten verzichtet. Diese setzen einen umfassenderen Einblick in die bisherige Trainingssituation eines jeden Einzelnen voraus. Zudem ist es falsch, von einer Zielzeit auszugehen, die man gerne erreichen möchte, da dabei oftmals viel zu intensiv trainiert werden muss. Denn: die Zielzeit soll ja erst in 16 Wochen erreicht werden, aber wie steht es denn jetzt um Ihre körperliche Verfassung?

Orientieren Sie sich also an dem, was Sie momentan leisten können und nicht daran, was Sie in 16 Wochen (=4 Monaten!!!) leisten können möchten! Sie werden im Verlaufe des Trainings selbst feststellen, welches Tempo Sie auch im Halb-/Marathon durchhalten können. Bekommen Sie ein Gefühl dafür, statt sich an konkreten Tempovorgaben zu orientieren.

Der Start der Trainingspläne ist am 14.11.2011 – ab dann sind es genau noch 20 Wochen bis zum Start des Marathons

Welcher Plan nun für Sie der richtige ist, müssen Sie entscheiden! Wer ist aber mit welchem Plan angesprochen?

1. Der Halbmarathonplan für Einsteiger

Dieser Plan richtet sich an LäuferInnen, die bereits regelmäßig trainieren und ca. 1-2 Trainingseinheiten pro Woche absolvieren, sich aber auch mal an einen Halbmarathon wagen möchten. Sie werden im Durchschnitt 4mal pro Woche trainieren und dabei im Durchschnitt ca. 30-40 km/Woche und ca. 4-6 Stunden (inkl. Rumpfkraft und die „Basisübungen – s.o.) Training absolvieren. Soviel Zeit muss sein!

2. Der Marathonplan für Erstläufer und Einsteiger

Sie haben bereits einen Halbmarathon geschafft, wollen sich nun an die Marathondistanz wagen? Dann sind Sie mit diesem Plan richtig unterwegs. 4

Trainingseinheiten pro Woche sind Pflicht, in manchen Wochen werden es auch mal 5 oder 6 sein. Dabei trainieren Sie in der Spitze (also in den Monaten 3 und 4) im Durchschnitt ca. 7:30 Stunden (inkl. Rumpfkraft und die Basisübungen) und laufen im Durchschnitt ca. 50 km/Woche (In Spitzenwochen auch mal mehr!)

3. Der Marathonplan für fortgeschrittene LäuferInnen

3-5 Trainingseinheiten pro Woche sollten bis jetzt schon auf dem Plan gestanden haben. Sie sind bereits ein erfahrener Wettkämpfer und laufen regelmäßig 10km Läufe. Das Trainingspensum wird in der Spitze (also in den Monaten 3 und 4) im Durchschnitt ca. 9 - 10 Stunden (inkl. Rumpfkraft und Basisübungen) umfassen, verteilt auf 5-7 Trainingseinheiten. Dabei werden Sie zwischen 70 und 100km pro Woche laufen. Haben Sie die Voraussetzungen dafür?

Nun geht's los! Viel Spaß dabei!

Ihr Thomas Klingenberg

Falls Sie weitere Informationen benötigen können Sie sich gerne an mich wenden:

Thomas Klingenberg
0761-29282220 oder per Mail t.Klingenberg@leistungsdiagnostik.de

