

weitere Verbesserung hervorzurufen, ist es sinnvoll, möglich rechtzeitig die Bewegungsabläufe – also technischen Fähigkeiten

– auf die höheren Geschwindigkeiten vorzubereiten. Dazu können die maximalen Intervalle dienen.

3.4 Trainingssteuerung

Für eine erfolgreiche Trainingssteuerung müssen Sie vorab einige Punkte beachten. Im folgenden Kapitel werden die nötigen Punkte näher beschrieben.

Am Anfang steht Ihr Ziel!

Zu einem guten Plan gehört eine **realistische Zielsetzung**. Doch bevor Sie sich ein Ziel setzen, gilt es, zu überlegen, wie **Ihr Zeitemsum** in den nächsten Monaten aussieht. Wie, wo und wann können Sie regelmäßig trainieren?

Einer der wichtigsten Punkte wird das kontinuierliche Training sein. Und bleiben Sie dabei realistisch! Werden Sie drei, vier oder fünf Mal die Woche trainieren können? Aus meiner Erfahrung heraus rate ich Ihnen, erst einmal in kleinen Schritten zu planen. Es wird Ihnen leichter fallen, Ihren Wochenrhythmus beispielsweise mit drei Trainingseinheiten zu planen als gleich mit fünfmal Training pro Woche zu beginnen.

Ist-Analyse

Als nächsten Schritt sollten Sie Ihr **bisheriges Laufleben analysieren**.

Laufen Sie bereits regelmäßig? Sogar mehrmals in der Woche? Sind Sie schon häufiger länger als 45 Minuten am Stück gelaufen? Haben Sie schon einen 10-km-Lauf oder einen Halbmarathon erfolgreich beendet? Wo liegt Ihre Bestzeit?

All diese Fragen sollten Sie sich ehrlich beantworten, und dies lieber ein wenig zurückhaltend als zu optimistisch, insbesondere wenn es

um die Einschätzung der Häufigkeit und Dauer des Trainingspensums geht!

Für die weiteren Überlegungen einer geeigneten Zielsetzung ist es wichtig, genug Zeit bis zum Wettkampftag einzuplanen. Ein guter Trainingsplan bis zu Ihrem Saisonhöhepunkt besteht aus **mehreren Trainingszyklen**.

Rahmentrainingsplan

Das Geheimnis eines guten Rahmentrainingsplans und Ihrer Lauferfolge ist die Kontinuität. Überlegen Sie sich genau, wie häufig Sie pro Woche Zeit investieren wollen, um zu laufen und wie viel Zeit Sie pro Trainingseinheit haben. Planen Sie eher pessimistisch. Über die Jahre wird Ihr Körper dann schneller und besser adaptieren, wenn Sie eine **feste Struktur** haben. Dies bedeutet nicht, dass Ihr Training über Jahre hinweg gleich bleibt, aber eine feste Struktur ist die Voraussetzung für Leistungsentwicklung.

Für die ambitionierten Läufer bietet es sich an, den Rahmentrainingsplan auf das **Hauptevent** auszurichten. Hierzu sollte der Rahmentrainingsplan in folgende Trainingszyklen unterteilt werden:

1. Phase: Trainingseinstieg (2–4 Wochen)

Mit der ersten Phase soll der Läufer langsam an das **umfangbetonte Training** herangeführt werden. Inhaltlich kommen hauptsächlich **Grundlagenläufe** zum Einsatz.

2. Phase: Umfangbetontes Training (Grundlagentraining) (6–8 Wochen)

Diese Phase wird von den **langen Läufen** geprägt. Innerhalb dieser Phase wird der Umfang wöchentlich angehoben. Aber auch hier kommen schon **Intervalle** zum Einsatz. Die Anzahl der Intervalle wie auch die Länge der Intervalle sind aber noch gering.

3. Phase: Rennvorbereitung (4–6 Wochen)

Diese Phase dient dazu, die neu erworbenen Fähigkeiten in Bezug auf **Geschwindigkeit** auf die Strecke zu bringen. Dazu werden die **intensiven Intervalle** erhöht und verlängert. Gleichzeitig wird der zeitliche Umfang reduziert. Diese Phase ist geprägt von **hoher Intensität** sowie geringen Umfängen, wobei zu berücksichtigen bleibt, dass sich die Umfänge auf die gelaufene Zeit beziehen.

4. Phase: Tapering (2–3 Wochen)

Diese Phase dient hauptsächlich dazu, die **Energiespeicher aufzufüllen**. Das wird erreicht, indem die Umfänge sowie die Länge der intensiven Intervalle reduziert werden. Meiner Erfahrung nach darf aber auf keinen Fall auf intensive Intervalle verzichtet werden. Ich habe eher erlebt, dass drei Tage vor dem Hauptrennen noch eine intensive Einheit mit anaeroben Intervallen die Leistung positiv beeinflusst.

5. Phase: Übergangstraining/Erholung (2–4 Wochen)

Die fünfte Phase dient der aktiven Erholung. Während dieser Phase werden sowohl die Intensität als auch der Trainingsumfang deutlich reduziert. In der ersten Woche nach dem Hauptwettkampf sollten vor allem **Erholungsläufe** gemacht werden, die der **aktiven Regeneration** dienen. Bei

ambitionierten Läufern kann in dieser Zeit auch eine **trainingsfreie Zeit** eingeplant werden. Zudem ist es möglich, die frei werdende Zeit für andere sportliche Aktivitäten zu nutzen.

Im Lauf-Profisport sind diese Phasen ähnlich aufgebaut, was die zeitliche Dauer angeht, allerdings unterscheiden sich teilweise die Trainingsinhalte und natürlich die Trainingsintensitäten.

Profi-Tipp von Katrin Dörre-Heinig

„Jede Phase hat zu einem bestimmten Zeitraum Priorität, d. h. die folgende Phase baut auf der vorangegangenen auf. Es ist ein aufeinander aufbauendes System!“

Katrin Dörre-Heinig



Katrin Dörre-Heinig war Weltklasse-Läuferin im Marathon und Halbmarathon (Bestzeiten: Halbmarathon: 1:09:15 Stunden, 1998, Grevenmacher; Marathon: 2:24:35 Stunden, 1999, Hamburg). Heute arbeitet sie als Bundestrainerin für den Bereich Marathon der Männer und Frauen.

Jetzt kennen Sie, liebe Leser, die Struktur eines professionellen Trainingsplans. Dementsprechend sollten Sie 14–16 Wochen bis zu Ihrem Hauptrennen einplanen.

Die fünf aufgeführten Phasen können je nach Leistungsstärke, Trainingserfahrung und Trainingshäufigkeit des Läufers sowie der an-