

Die Zeitdauer jeder Phase hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab, wie Erfahrung, Fitness, Zielstellungen, persönliche Stärken und Schwächen. Es wird auch Perioden geben, in welchem sich Elemente verschiedener Phasen überlappen, während der Trainingsschwerpunkt sich verändert und der Sportler von einer Phase in die nächste wechselt.

Basistraining

Da das Basistraining noch vor jedem spezifischen Trainingsplan steht, wird es oft übersehen oder zu kurz angesetzt. Diese frühe Trainingsphase ist jedoch nicht weniger wichtig als die anderen, da sie die kardiovaskuläre Effizienz entwickelt, Ausdauer erhöht und Muskeln, Knochen und Bindegewebe stärkt.

Sie ermöglicht es dem Körper letztlich, sicher durch die folgenden härteren Trainingseinheiten zu kommen, welche dadurch effektiver sind.

Der Schlüssel zum Aufbau einer solchen erfolgreichen Basis besteht darin, gerade soviel Intensität anzuwenden, um die Fitness zu erhöhen, aber nicht zu übertreiben und Krankheit, Verletzung oder Demotivation hervorzurufen.

Entwicklung von Kraft

Die Hauptkomponenten bestehen aus einer Vielzahl von Berg- und Hügelläufen sowie einem ausgewogenen allgemeinen Körpertraining. Hügeltraining ist unbequem und daher von Läufern entweder geliebt oder gehaßt, aber es ist eine äußerst effektive Trainingsmethode. Es ist auch eine Kernkomponente des Trainings kenianischer Athleten und bewirkt deren außerordentlich gute Kondition. Die zusätzliche Belastung von Hügelläufen fordert den Körper stärker und hilft somit in der Verbesserung von Beinmuskulatur und Laktatschwelle. Das Aufwärts- und abwärts-Laufen erfordert einen effizienteren Schritt, wodurch sich der Laufstil verbessert und ökonomischer wird. Es gibt einfach kein besseres Einzel-Workout als Hügeltraining, um die Gesamtfitness beim Laufen zu verbessern.

Entwicklung von Geschwindigkeitsausdauer

Hierfür gibt es unterschiedlichste Namen: Tempotraining, Schwellenlauf, Laktatpunktverschiebung ... aber wie man es auch nennt, Laktatschwellentraining ist ein wesentlicher Teil des Trainingsplans. Die Laufintensität ist hier so hoch, daß der Körper beginnt, mehr Laktat zu erzeugen, als er verarbeiten kann. Wenn die Laktatschwelle nun verbessert wird, verbessern sich auch die Leistungen in sämtlichen Geschwindigkeitsbereichen, und daher ist das Laktatschwellentraining eine der wertvollsten Einheiten im Trainingsplan.

Entwicklung von Geschwindigkeits- und Rennpraxis

Während man das allgemeine Geschwindigkeitsausdauertraining beibehält, ergibt die Steigerung der Geschwindigkeit eine Verbesserung der Rennleistung. Eine gut durchdachte Mischung aus Tempoläufen hilft, die Laufform zu verbessern und den Körper daran zu gewöhnen, trotz der unangenehmen Wirkung höherer Geschwindigkeiten effektiv zu arbeiten. Außerdem nützt sie beim Üben unterschiedlicher Renntempi sowie bei der Entwicklung von Endspurtqualitäten.

Allerdings muß Geschwindigkeitstraining stets spezifisch für den jeweiligen Läufer und den angepeilten Bewerb sein und erfordert geduldige wie realistische Herangehensweise, da die Verbesserungen nicht unmittelbar erkennbar sind, weil der Körper Zeit braucht, um sich anzupassen.





Abstimmung von Rückschaltphasen

Für den bestmöglichen Lauf ist am Wettbewerbstag eine Spitzenleistung nötig, und hierfür muß man zuvor im Training zurückschalten. Das aber kann man sich nur vor einigen wenigen Schlüsselrennen im Jahr erlauben, weshalb es nötig ist, zu lernen, über weniger wichtige Bewerbe „hinwegzutrainieren“. Die Schwierigkeit liegt darin, die optimale Rückschaltung zu finden, was für jeden Athleten unterschiedlich ist.

Die ideale Länge einer Rückschaltphase ist eine bis drei Wochen, doch dies hängt natürlich von der Distanz des Zielwertes ab und wie hart und schwer zuvor trainiert wurde. Mit einer zu kurzen Rückschaltphase kann am Renntag die Müdigkeit zu hoch sein, aber zu lange Rückschaltphasen können dazu führen, sich energielos zu fühlen oder Zweifel an der eigenen Fitness zu bekommen. Daher ist es wichtig, hier die persönliche Balance zu finden.

Pausen und Erholung

Für die meisten Läufer gilt die Faustregel, daß nach einem harten Rennen für jede gelaufene Meile ein Erholungstag nötig ist. Schwer zu glauben, aber zur vollständigen Erholung ist dies wirklich erforderlich! Dieser Zeitraum gibt einem die Chance, sich sowohl körperlich als auch mental von den Anstrengungen des Trainings und des Wettkampfs zu erholen.

Das bedeutet nicht, gar nicht laufen zu gehen, doch sollte man es leichter nehmen und sich selbst eine Pause gönnen. Es kann verlockend sein, besonders nach einer guten Trainingsphase und einer starken Leistung in einem wichtigen Rennen, sofort wieder voll ins Training einzusteigen. Doch ist es besser, sich anderen Übungen oder einem Cross-Training zu widmen, bevor man wieder ein spezifisches Trainingsprogramm beginnt. Diese Unterbrechung hilft, sich neu zu fokussieren und die nächste Herausforderung zu finden. Man verliert nicht viel an Fitness und die Pause erlaubt dem Körper, sich vollständig zu regenerieren. Und am Ende kommt man mit umso mehr Motivation zurück.

