

Um Ihr Garmin Gerät optimal zu nützen, müssen Sie die unterschiedlichen Arten von Läufen verstehen, die sie absolvieren oder absolvieren sollten. Sie müssen die Intensität und Dauer eines Laufes verstehen und was er bewirken soll. Mit Garmin kann man Herzfrequenz, Höhe, Distanz und Tempo messen, welche alle Einfluß auf die Intensität einer Laufeinheit haben.

Athleten geraten meist an Grenzen, weil ihr Training unstrukturiert ist, nicht fortschreitend oder nicht ihrer Fitness, Erfahrung oder Zielstellung angemessen.

Im Folgenden finden sich die unterschiedlichen Elemente, die wir in unseren Trainingspläne verwenden. Klarerweise hängen Kombination, Intensität und Dauer dieser Elemente von Erfahrung, Fitnesszustand, Jahreszeit und gesetzten Wettkampfzielstellungen ab.

Daher ist nun möglicherweise ein guter Zeitpunkt, die eigenen Stärken und Schwächen zu identifizieren, die Trainingssroutine zu bewerten (s.a. Information zu Trainingsphasen) und festzustellen, ob es Bereiche gibt, wo Sie Änderungen machen könnten, die Ihnen helfen, sich im Rennen zu verbessern.

## Lange Läufe

Der lange Lauf ist ein wichtiges Trainingselement, aber man wird oft besessen davon, gerade wenn man für einen Marathon trainiert. Zu Beginn achten Sie einfach auf die reine Zeit des Laufes, statt sich über Geschwindigkeit oder erzielte Distanz Gedanken zu machen. Der Schlüssel besteht darin, ein gesprächsfähiges Tempo zu wählen, das etwa einer Anstrengung von 6.5-7.5 aus 10 entspricht (also 65-75% der maximalen Herzfrequenz („maximum heart rate“ - MHR)). Dies kann ein flottes Gehen sein, ein Laufen/Gehen oder ein reines Laufen, ganz abhängig von Ihrem Fitness- und Erfahrungszustand. Solche Läufe verbessern Muskelausdauer, allgemeine Körperkondition, Laufeffizienz und -ökonomie.

## Schwellenläufe

Schwellenläufe zählen zu den wertvollsten Trainingseinheiten, erfordern aber gewisse Anstrengung. Sie werden auf einem Niveau „kontrollierten Unwohlseins“ absolviert, das sich anfühlt wie eine Anstrengung von 8-8.5 aus 10 (80-85% der MHR). Auf diesem Niveau kann man nur noch ein paar Worte zum Trainingspartner stottern. Diese Einheiten erfordern Konzentration, aber sie verbessern Geschwindigkeitsausdauer, Laufstil und -ökonomie enorm.

## Kenianische Hügel

Hügeltraining aller Art entwickelt die Kraft in Beinmuskeln und -sehnen, ohne diese zu belasten, wie es ein schnelles Intervalltraining tun würde. Laufen Sie in konstantem, solidem Tempo eine Steigung von 7-10% hinauf, etwa 30s bis 2min lang. Drehen Sie unmittelbar auf der Spitze um und schreiten Sie mit langen entspannten Schritten den Hügel hinab, dann drehen Sie neuerlich um und wiederholen den Aufstieg ohne Erholungszeit. Diese Art von Hügeltraining kann man in Kenia kennenlernen, wo sie von kenianischen Topathleten eingesetzt wird - daher die Bezeichnung Kenianische Hügel. Sie zählen zu deren wesentlichen Konditionseinheiten. Wie ein Schwellenlauf sollte ein Hügellauf mit einer Anstrengung von ungefähr 8-8.5 absolviert werden, so daß man gerade ein paar Worte japsen kann.

## Fartlek

Dies ist ein schwedischer Begriff der wörtlich soviel heißt wie „Spiel mit der Geschwindigkeit“. Er beinhaltet mehrere Spitzenbelastungen über unterschiedliche Distanzen und Terrains mit variablen Erholungsphasen. Ursprünglich war die Länge der jeweiligen Belastung fest an das Terrain angelehnt (z.B. jeden Anstieg mit größerer Anstrengung laufen als eine Ebene, egal wie weit er ist), doch man kann dies den eigenen Bedürfnissen anpassen. Eine tolle Sache, um höhere Geschwindigkeiten in sein Training einzubauen.

## Intervalltraining

Intervalltraining erlaubt das Üben spezifischer Renngeschwindigkeiten. Es besteht aus zeitlich festgelegten Laufbelastungen mit kontrollierten Erholungsphasen. Die gefühlte Anstrengung sollte bei 9-9.5 aus 10 liegen (90-95% MHR), sodaß nur das Japsen weniger Worte möglich ist.



### Stabile Läufe

Stabiles Laufen findet statt bei einer gefühlten Anstrengung von 7.5-8 von 10 (75-80% MHR), wobei man sich nur geringfügig unwohl fühlt. Viele Läufer machen die meisten ihrer Läufe auf diesem Niveau, da sie fühlen, daß sie sich anstrengen, doch in Wahrheit ist es weder gezielt genug, um von echtem Nutzen zu sein, noch leicht genug, um als Erholung zu wirken. Das Ergebnis: wertlos ! Dennoch nützt man dieses Trainingsniveau mitunter, um sich auf das Schwellentraining hinzuarbeiten oder die generelle Gesamtbelastung innerhalb des Trainingsplans zu erhöhen.

### Marathontempo-Training

Das persönliche Tempo zu kennen, in welchem man einen Marathon laufen kann, ist äußerst wichtig. Tempoeinschätzung ist entscheidend, um seine beste Marathonleistung zu erbringen. Marathontempotraining bewegt sich auf 7.8-8.2 aus 10 (78-82% MHR) und erlaubt Körper und Geist, sich daran zu gewöhnen, was am großen Tag vonnöten sein wird.

### Aufwärmen

Wenn man einen der schnelleren Läufe machen möchte wie Hügellauf, Schwellenlauf, Intervalltraining oder einen Wettbewerb, ist es wichtig, schrittweise aufzuwärmen. Ein 10-15minütiges Jogging erlaubt den Muskeln, sich Schritt für Schritt zu erwärmen und ihren Bewegungsbereich zu vergrößern. Außerdem bereitet es das Herz-Kreislauf-System auf die folgenden schwereren Belastungen vor.

### Abkühlen

Eine Phase von mindestens 10-15 Minuten entspannten Joggens und leichten Dehnens erlaubt dem Körper, in einen stabilen Zustand zurückzukehren. Abkühlen beendet das Ansammeln von Blut in den Beinen und hilft, einige Abfallprodukte des Stoffwechsel, wie Milchsäure, aus den Muskelzellen zu entfernen und übermäßige Muskelübersäuerung zu vermeiden.

### Erholungslauf

Ausdauertraining erfordert harte Arbeit vom Körper. Aber um Fortschritte erzielen zu können, muß es getan werden, ohne zusammenzubrechen. Daher braucht man auch Erholungsläufe. Diese sollten locker und entspannt sein. Man sollte leicht atmen und sich über den ganz Lauf hinweg unterhalten können. Das bedeutet eine Anstrengung von 6-6.5 aus 10 (60-65% MHR), die nicht länger als 45 Minuten dauern sollte. Dadurch kann sich der Körper an die Trainingsbelastung anpassen und somit verbessern. Auch werden so Abfallprodukte beseitigt, die sich nach schweren Anstrengungen in den Muskelzellen ansammeln.

### Cross-Training and allgemeines Körpertraining

Es ist wichtig, sein Training mit einigen nicht-belastenden Aktivitäten auszugleichen wie Schwimmen, Radfahren, Rudern, Aerobic, Basisgymnastik etc. Andernfalls steigt die Wahrscheinlichkeit, sich zu verletzen und damit im Training Rückschläge zu erleiden. Auch erfahrene Läufer sollten diese Art von Übung in ihre Trainingsroutine aufnehmen. Ausdauerläufe, speziell der Marathon, erfordern eine körperliche Gesamtkondition, die dabei hilft, bis zum Ende des Rennens einen effizienten Laufstil beizubehalten. Um das zu erreichen, sollte man an einer Vielzahl von Muskeln arbeiten und nicht nur an den Beinen. Bedenken Sie aber, daß Sie ein Läufer sind und Ihr Cross-Training und Konditionstraining Ihr Laufen ergänzen soll, aber nicht so intensiv sein darf, daß Sie für das Laufen zu müde sind.

### Ausrasten

Um Ihrem Körper dabei zu helfen, alle Belastungen zu verarbeiten, ist Ausrasten ein ebenso wichtiger Teil des Trainingsplans wie das Laufen. Hören Sie auf Ihren Körper und nehmen Sie Warnsignale ernst. Wenn Sie sich schon vor dem ersten Schritt erschöpft fühlen, sich dabei ertappen, Entschuldigungen zu erfinden, um nicht laufen zu gehen, oder immer wieder kleinere Verletzungen erleiden, brauchen Sie vermutlich mehr Auszeit. Sich ausreichend Ruhe zu gönnen, erlaubt sowohl körperliche als auch mentale Erholung und gibt dem Körper Zeit, sich an Belastungen anzupassen. Bedenken Sie: an Ruhetagen ist dies genau das, was Sie tun sollen !

