

Zehn Intervall-Schritte zum Erfolg

VON MANFRED STEFFNY

Das Intervalltraining galt in den 50er Jahren über ein Jahrzehnt lang als Haupttrainingsmittel im Ausdauersport. Zahlreiche Weltrekorde wurden mit seiner Hilfe verbessert, was den Glauben der Trainer und Sportmediziner an diese Trainingsmethode als allein seligmachende Methode bekräftigte. Doch dann setzte sich die Dauerlaufmethode bzw. ein komplexes Training durch und drängte das Intervalltraining zurück. Wie man heute noch die Intervall-Methode erfolgreich einsetzen kann, zeigt dieser Beitrag.

Emil Zatopek lief noch 100 x 400 m um die Aschenbahn als Marathon-Vorbereitung. Anschließend kannte er jeden Grashalm entlang der Bahn. Heute gilt ein solches Training als:

- ▶ unökonomisch, weil es in erster Linie das Herz-Lungen-System und nicht die Beine (Kapillarisation der Blutgefäße) trainiert
- ▶ nervtötend, weil es in seiner Einförmigkeit belastend wirkt und durch die immer neuen Antritte zu einer vermehrten Hormonausschüttung führt
- ▶ verletzungsgefährdend durch die immer wieder neuen Antritte zu Beginn der jeweiligen Einheit.

Als Haupttrainingsmittel scheidet Intervalltraining heute aus. Die Grundlage der Form wird heute durch ein abgestuftes Dauerlauftraining gelegt. Der dauerlauftrainierte Läufer hat jedoch oft Schwierigkeiten mit dem jeweiligen Renntempo für die gewünschte Rennstrecke. Oft brauchen er oder sie mehrere Aufbaurennen, um Tempo und Rhythmus zu finden. Wer viel gleichmäßig läuft, dem fallen außerdem Tempoläufe über 1-5 km oft schwer. Hier kann das Intervalltraining als Zwischenstufe eingesetzt werden. Wird es nicht exzessiv (viele Wiederholungen über die Länge der Rennstrecke hinaus) oder intensiv (Läufe ca. 10 % schneller als das Renntempo) eingesetzt, sondern als eine Art Politur, kann man den Übergang vom Wintertraining in die Laufsaison erfolgreich und in Bestform für die jeweilige Rennstrecke schaffen.

Voraussetzung dafür ist, daß der Unterbau stimmt und jeweils im gewünschten Renntempo mit Gesamtbelastungen bis zur Rennstreckenlänge trainiert wird. Besonders erfolgreich ist dies bei Rennstrecken zwischen 3 000 und 10 000 m.

Eine wichtige Hilfe im modernen Intervalltraining kann der Herzfrequenzmesser sein. Denn die Pause (das „Intervall“) zwischen den einzelnen Läufen hat eine große Bedeutung. Der Körper soll im Ernstfall Wettkampf die einzelnen Laufstrecken „binden“ können, das heißt: aus 25 x 400 m mache 1 x 10 000 m. Dazu darf man sich weder mit dem Tempo noch mit den Pausen über- bzw. unterfordern. Man spricht von lohnenden Pausen, die im allgemeinen erreicht sind, wenn der Pulsschlag wieder auf 120 zurückgegangen ist. Dies ist durch-

weg bei einem Intervall von 100-150 % der gelaufenen Strecke gegeben (z.B. bei einem 200-m-Lauf von 35 sec ist eine Trabpause von 50 sec über ca. 100 m empfehlenswert).

Ein moderner Herzfrequenzmesser, der so eingestellt ist, daß er bei 120 piepst, kann das Intervalltraining erleichtern, auch den Streß wegnehmen, dauernd auf die Uhr zu blicken, Zeiten zu stoppen und gleichzeitig die Pausen genau dosieren und regulieren. Der Einsatz eines Herzfrequenzmessers scheint mir dabei für die Pausenmessung wichtiger als für den maximalen Ausschlag. Es ist ohnehin erfolversprechender mit Zeiten denn mit Herzfrequenzen als Trainingsvorgaben zu arbeiten.

Im einzelnen möchte ich die verschiedenen Spielarten des Intervalltrainings vorstellen:

1.) das lineare Intervalltraining:

Dieses Training wird am häufigsten als 200-m- und 400-m-Wiederholungen betrieben, etwa 15 x 200 m oder 10 x 400 m. Je länger die Wettkampfstrecke ist, desto ungeeigneter erscheinen die 200 m. Anfänger laufen gerne 300-m-Intervalle mit 100 m Trabpause. Das ergibt dann jeweils eine Stadionrunde. Die längste wirksame Intervallstrecke sind 600 m (5 x 600 m für 3 000 m oder 15 x 600 m für 10 000 m im Renntempo sind gute Trainingseinheiten).

Eine Sonderrolle spielen die von mir empfohlenen 10 x 700 m in der Woche vor einem Marathon als Eselsbrücke für das Renntempo (Zeit in Minuten über 700 m gleich Zeit in Stunden über Marathon).

2.) Das Päckchen:

Will man auf eine relativ hohe Meterzahl mit dem Intervalltraining kommen, ohne die Gefahr des Übertrainings heraufzubeschwören, bildet man Päckchen. Dabei läuft man 5 x 200 m, macht eine Serienpause von 2-3 min und läuft wieder 5 x 200 m, Serienpause, 5 x 200 m usw. Dabei kann man ggf. etwas unter dem Renntempo bleiben, weil die Erholungszeit länger ist.

Die Päckchen können auch variiert werden:

5 x 200 m

5 x 400 m

5 x 200 m

5 x 400 m

Dieses Training ist umso wirkungsvoller, je kürzer die gewünschte Renndistanz ist.

3.) Die Pyramide:

Bei der Pyramide wird mit einer kurzen Intervall-Distanz begonnen, je eine Einheit wird bis zu einer Leistungsspitze erhöht und geht dann wieder zurück; z.B. 1 x 200 m, 1 x 300 m, 1 x 400 m, 1 x 600 m, 1 x 400 m, 1 x 300 m, 1 x 200 m. Diese Pyramide hätte 2 400 m, könnte im Renntempo für 3 000 m ausreichen. Zweimal hintereinander durchgeführt (= 4 800 m) würde sie für 5 000 m genügen. Für 10 000 m würde sich eine dreimal gelaufene Pyramide von 200 m, 400 m, 600 m, 800 m, 600 m, 400 m, 200 m empfehlen (3 x 3 200 m = 9 600 m).

4.) Intervalltempoblock:

Diese letzte Methode entspricht nicht mehr dem klassischen Intervalltraining, wie es die Freiburger Laufschule von Prof. Woldemar Gerschler als Lauftrainer und Prof. Herbert Reindell als Sportmediziner empfahl. Dennoch ist ein solcher Block einerseits erfolversprechend für Läufer, denen normale Tempoläufe sehr schwer fallen und andererseits kann er auch dem Leistungssportler bei noch größerer Wiederholungszeit eine Tempohärte verleihen, wie sie sonst nur risikoreich antrainiert werden kann.

Für einen 3 000-m-Läufer sähe dies wie folgt aus: 5 x 200 m, Serienpause, 1 x 1 000 m, längere Pause, 5 x 200 m.

Für 5 000 m: 5 x 200 m, Serienpause, 1 x 1 000 m, längere Pause, 5 x 200 m, Serienpause, 1 x 1 000 m, längere Pause, 5 x 200 m.

Für 10 000 m: 5 x 200 m, Serienpause, 1 x 2 000 m, längere Pause, 5 x 200 m, Serienpause, 1 x 2 000 m.



Emil Zatopek entwickelte das Intervalltraining. Zusammen mit dem Russen Wladimir Kuts gilt er als der Protagonist dieser Methode. Unser Bild zeigt ihn im 10 000-m-Lauf der Olympischen Spiele von Helsinki vor dem Franzosen Alain Mimoun, die Gold und Silber gewannen. Foto: Olympische Heroen

4-Wochen-Plan

© **SPIRIDON**

		Wettkampfziel 10 000 m		
Trainings-Intervall		33:20 min	36:40 min	40:00 min
1. Woche:				
Tag 1* (Di)	200 m	40x40 sec	40x44 sec	30x48 sec
Tag 2 (Do)	300 m	25x60 sec	25x66 sec	25x72 sec
2. Woche:				
Tag 3 (Mo)	400 m	25x80 sec	25x88 sec	25x96 sec
Tag 4 (Mi)	Pyramide	3 Serien 200 m, 400 m, 600 m (doppelte 300-m-Zeit), 800 m (doppelte 400-m-Zeit), 600 m, 400 m, 200 m, Tempo jeweils oben		
Tag 5 (Fr)	Päckchen	5 Serien: 5x400 m: 80 sec	5 Serien: 5x400 m: 88 sec	4 Serien: 5x400 m: 96 sec
3. Woche:				
Tag 6 (Mo)	600 m	15x120 sec	15x132 sec	15x144 sec
Tag 7 (Mi)	400 m	25x80 sec	25x88 sec	25x96 sec
Tag 8 (Fr)	Tempoblock	5x200 m: 40 sec 1x2000 m: 6:40 min 5x200 m: 40 sec 1x2000 m: 6:40 min 5x200 m: 40 sec 1x2000 m: 6:40 min 5x200 m: 40 sec	44 sec 7:20 min 44 sec 7:20 min 44 sec 7:20 min 44 sec	48 sec 8:00 min 48 sec 8:00 min 48 sec
4. Woche:				
Tag 9 (Di)	300 m	25x60 sec	25x66 sec	25x72 sec
Tag 10 (Do)	200 m	40x40 sec	40x44 sec	30x48 sec
Tag X: (So)		Wettkampf		

längere Pause, 5 x 200 m, Serienpause, 1 x 2 000 m, längere Pause, 5 x 200 m.

Die etwas schwierige Pausengestaltung wird durch einen Herzfrequenzmesser erleichtert, wobei bei Puls 120 wieder begonnen werden kann. Wichtig bei diesem etwas riskantem Training ist, daß nicht schneller als das gewünschte Renntempo gelaufen wird.

Leistungssportler können diese Trainingsform variieren und die kurzen Intervalle etwas schneller als das Renntempo laufen und dafür im Ausgleich die längeren Einheiten langsamer. Bei wiederholtem Einsatz dieser Trainingsform soll im Leistungssport versucht werden, nicht das Tempo zu erhöhen, sondern die Pausen zu reduzieren. Zum Erlernen des Endspurts kann auch versucht werden, die letzten 5 x 200 m bei dieser Trainingsform immer schneller zu laufen (Crescendo). Dafür muß man allerdings in Form sein, sonst bricht man gewaltig ein. Dennoch hat das Intervalltraining theoretisch hier einen Vorteil, denn es ist jederzeit möglich, einige Läufe etwas ruhiger zu gestalten, um dann wieder das Tempo zu erhöhen. Leider sieht es in der Praxis anders aus: es wird geknautscht bis zum Geht-nicht-mehr, was natürlich falsch ist. Der Ablauf einer solchen Intervall-Trainingseinheit kann sehr leicht dokumentiert werden, was ein weiterer Vorteil des Intervalltrainings ist.

Mit den gezeigten fünf Formen des Intervalltrainings kann man ein interessantes und abwechslungsreiches Training gestalten, das gar nicht dem Klischee als nervtötend entspricht, sondern gerade von Zahlen-Menschen als sehr befriedigend angesehen wird.

Es erfordert natürlich eine gewisse Umstellung gegenüber Dauerlauf und Fahrtspiel. Doch sollte man als Langstreckler die zunehmend leerstehenden Leichtathletik-Bahnen nutzen. Hier sind Umkleidekabinen vorhanden, wird man nicht belästigt beim Training und findet schnell Laufpartner. Insbesondere möchte ich Frauen ermuntern, einmal ein konsequentes Bahntraining einzubauen.

Die Frage, ob man bei einem folgenden vierwöchigen Trainingsprogramm mit zehn Intervall-Einheiten Spikes benutzen soll oder nicht, muß individuell beantwortet werden. Insbesondere auf Kunststoffbahnen sind Laufschuhe mit High-Tech-Zwischensohlen ungeeignet. Hier sind leichte Marathon-Rennschuhe oder alte Schuhe mit niedrigerer Zwischensohle, die man für die Straße ausrangiert hat, geeignet. Wer Spikes hat, kann auch ohne Dornen laufen, muß die Löcher jedoch mit Blindteilen verschließen. An Laufen in Spikes muß man sich gewöhnen, weil man in ihnen tiefer steht als im Straßenlaufschuh. Die Schollenmuskulatur muß so aufgebaut werden, daß kein Druck auf die Achillessehne entsteht. Dies ist im allgemeinen nach mehrmaligem Einlaufen ohne Tempo zu schaffen. Werden die Intervall-Einheiten ohne Spikes gelaufen, so kann man von den genannten Zeiten jeweils eine Sekunde pro 400 m abziehen.

Die nebenstehenden Trainingspläne sehen innerhalb von vier Wochen insgesamt zehn Intervall-Trainingseinheiten mit zunächst steigender und dann fallender Belastung vor. Dieses Schema sieht keine Wettkämpfe vor, sondern daneben nur Dauerlauf als Trainingsform. Ich gehe dabei von fünf Trainingseinheiten pro Woche aus, bei zwei Intervall-Tagen drei Dauerlauf-Tage und bei drei Intervall-Tagen entsprechend zwei. Es sollte nicht an zwei Tagen hintereinander Intervall trainiert werden, sondern stets ein Dauerlauf-Tag oder notfalls Ruhetag dazwischen liegen.

Wer einen oder zwei Wettkämpfe dazwischen schaltet, muß gerade die Intervalltage weglassen oder auf einen längeren Zeitraum als vier Wochen strecken, um sich nicht zu überfordern. Nach einem Volkslauf sonntags ist z.B. dienstags Dauerlauf angesagt.

4-Wochen-Plan

© SPIRIDON

Wettkampfziel 3000 m

Wettkampfziel 5000 m

Trainings- Intervall	Wettkampfziel 3000 m			Wettkampfziel 5000 m		
	9:30 min	10:30 min	12:00 min	16:15 min	17:30 min	23:00 min
1. Woche: Tag 1* (Di) 200 m	15x38 sec	15x42 sec	15x48 sec	25x39 sec	25x42 sec	20x55 sec
Tag 2 (Do) 300 m	10x57 sec	10x63 sec	10x72 sec	16x58,5 sec	16x63 sec	16x82,5 sec
2. Woche: Tag 3 (Mo) 400 m	8x76 sec	8x84 sec	8x96 sec	12x78 sec	12x84 sec	12x110 sec
Tag 4 (Mi) Pyramide	1x200 m, 1x300 m, 1x400 m, 1x600 m (doppelte 300-m-Zeit), 1x400 m, 1x300 m, 1x200 m, Tempo jeweils siehe oben			2 Serien 200 m, 300 m, 400 m, 600 m (doppelte 300-m-Zeit), 400 m, 300 m, 200 m, Tempo jeweils siehe oben		
Tag 5 (Fr) Päckchen	5x200 m: 38 sec	42 sec	48 sec	5x200 m: 39 sec	42 sec	55 sec
	5x400 m: 76 sec	84 sec	96 sec	5x400 m: 78 sec	84 sec	110 sec
	5x200 m: 38 sec	42 sec	48 sec	5x400 m: 78 sec	84 sec	110 sec
3. Woche: Tag 6 (Mo) 600 m	5x114 sec	5x126 sec	5x144 sec	8x117 sec	8x126 sec	8x165 sec
Tag 7 (Mi) 400 m	8x76 sec	8x84 sec	8x96 sec	12x78 sec	12x84 sec	12x110 sec
Tag 8 (Fr) Tempoblock	5x200 m: 38 sec	42 sec	48 sec	5x200 m: 39 sec	42 sec	55 sec
	1x1000 m: 3:10 min	3:30 min	4:00 min	1x1000 m: 3:15 min	3:30 min	4:35 min
	5x200 m: 38 sec	42 sec	48 sec	5x200 m: 39 sec	42 sec	55 sec
				1x1000 m: 3:15 min	3:30 min	4:35 min
				5x200 m: 39 sec	42 sec	55 sec
4. Woche: Tag 9 (Di) 300 m	10x57 sec	10x63 sec	10x72 sec	16x58,5 sec	16x63 sec	16x82,5 sec
Tag 10 (Do) 200 m	15x38 sec	15x42 sec	15x48 sec	25x39 sec	25x42 sec	20x55 sec
Tag X: (So)	Wettkampf			Wettkampf		