



Der 3-h-Marathon für „Rennpferde“

Könnt ihr Euch noch an Sepp erinnern? Im Oktober-Heft stellte ich euch den bayerischen Marathonläufer und sein Training vor. Im letzten Herbst war sein großes Ziel über 10 km schneller zu werden und mit dieser neu gewonnen Beinschnelligkeit gegen Saison-Ende auch eine neue Marathonbestzeit unter 3:10 h laufen. Das hat er geschafft und peilt nun eine Zeit unter 3 h an.



Unter drei Stunden bleiben ist auch das Ziel dieser Läufergruppe beim Bonn-Marathon 2004.

Foto: Mast

VON TASSO VOUNATSOS

Sepp ist noch immer 1,78 groß, wiegt aber inzwischen nur noch 68 kg. Mit seinen nun 36 Jahren hat er immer noch eine tatsächlich gemessene maximale Herzfrequenz von 193/min. Seine persönlichen Bestzeiten waren im Marathon (April 04) 3:18:24 h und im Halbmarathon (September 04) 1:28:40 h. Mitte Oktober gelang ihm (endlich) erstmals unter 40 min über 10 km Straße zu laufen, mit 38:43 min sogar deutlich. Das erste große Saisonziel war geschafft.

Ich zählte Sepp zu den „Kilometerfressern“ und deshalb hatten wir in seinem Herbsttraining eine Variante mit 80 bis 100 Trainingskilometern pro Woche gewählt. Damit wollte er Ende Oktober in Frankfurt auch noch eine persönliche Bestzeit über Marathon anpeilen.

Doch Pustekuchen. Es kam anders! Ein schmerzhafter Zahnabszess führte zu hohem Fieber und zehntägiger Antibiotika-Einnahme. Die Marathonbestzeit schien in weite Ferne gerückt zu sein. Nach seiner einwöchigen Trainingsunterbrechung fühlte er sich bei seinen ersten Läufen so schlapp, dass er in eine mittelschwere Depression rutschte. Wir beschlossen den Frankfurt-Marathon auszulassen und dafür erst Ende November in Florenz den Bestzeitversuch anzusetzen. Hierzu wurde ein dreiwöchiger Block von relativ langsamen Kilometern eingebaut. Das geplante Marathon-Renntempo wurde auf 4:30 min/km angesetzt und 2 mal wöchentlich entweder als Dauerlauf von 60 bis 90 Minuten oder in Form von Wiederholungsläufen einstudiert. Auf schnellere Läufe

wurde in dieser Zeit verzichtet, um ein Übertraining zu vermeiden. So konnte sich Sepps Körper von der Entzündung und der Antibiotika-Einnahme erholen. Gleichzeitig wurde das erarbeitete hohe Ausdauerneveu gehalten. Ohne in eine Erschöpfung hineinzulaufen brachte mein Schützling die neue Bestzeit aus der Toskana mit. Es waren 3:09:23 h.

Frohen Mutes und voller Tatendrang eröffnete mir Sepp seine Vorstellungen für das Jahr 2005:

„Trainer“ sagt er, „das flottere Laufen zwischendurch im Herbst fand ich echt super! Gibt es einen Trainingsplan, um mit vielen Kurzwettkämpfen im Frühjahr auf unter 3 Stunden im Marathon zu kommen?“

Sepp hatte sich vom Kilometerfresser zum Rennpferd weiterentwickelt. Er brachte gleich eine Liste von mehreren Straßenläufen von 10 km bis 26 km mit und wünschte sich mindestens zweimal im Monat an einem Wettkampf teilzunehmen.

REGENERATION MUSSTE SEIN

Ich musste ihn zunächst mal bremsen. Wir vereinbarten eine dreiwöchige Winterpause für den Dezember. Hier durfte Sepp maximal dreimal pro Woche einen langsamen Dauerlauf von ca. 60 min machen. Am 1. Weihnachtsfeiertag folgte der erste längere Dauerlauf von ca. 2 h Dauer und zwei Tage später genehmigte ich ihm 4x2 km in knapp 8 min.

Damit gewappnet stürmte Sepp in den Bereich seiner Herbstbestzeit und lief bei guten äußeren Bedingungen 39:02 beim Sylvesterlauf über 10 km. Die Jagd auf die 3-Stunden-Grenze war eingeläutet. Als Tag X wurde der 24. April 05 (Nürnberg oder Salzburg) festgelegt.

Es folgte der Januar als Kilometer-sammelmonat. Es wurden rund 90 bis 100 km pro Woche gelaufen. Sonntags ein langer langsamer Dauerlauf von mindestens 2 Stunden von mindestens 25 km. Mittwochs ein langer mittlerer Dauerlauf von ca. 90 min Dauer (mindestens 19 km). Freitags folgte ein Fahrtspiel von etwa 60 bis 70 min in hügeligem Waldgelände mit Sprinteinlagen (mindestens 14 km). Dazu kamen pro Woche noch 2-3 Läufe von mindestens 70 min Dauer (mindestens jeweils 14 km). Der einzige schnellere Lauf in diesem Monat war ein 15-km-Wettkampf Mitte Januar, der ohne spezielle Tempovorbereitung als „Trainingswettkampf“ in 59:53 gelaufen wurde (in dieser Woche entfiel das Fahrtspiel zugunsten eines zusätzlichen Ruhetages).

Mit dieser Ausdauergrundlage ist nun unser Sepp bestens gerüstet in den folgenden 12-wöchigen Trainingsplan einzusteigen ohne Gefahr zu laufen, durch die häufigen flotten Trainingsläufe und Wettkämpfe seine Form zu zerstören.



In 12 Wochen unter 3 h für „Rennpferde“

Wochenende 0	km
So 30km LDL Tempo ca. 5:10/min ca. 2:45h	30

Woche 1:

Mo RT	
Di 60min LDL	12
Mi 10min EL; 8x 4min SDL (Puls 165-175); TP= 4min; 10min AL	18
Do RT	0
Fr 10min EL; ca. 12km MRT; 10min AL	15
Sa 60min MDL	13
So 30km MDL Tempo ca. 4:45min/km in ca. 2:25-2:30h	30

Wochen-km 88**Woche 2:**

Mo RT	0
Di 70min MDL	15
Mi 10min EL; 3x12min SDL (HF 165-175); 5min TP; 10min AL	17
Do RT	0
Fr 70min MDL	15
Sa 60min LDL	12
So 30min EL; 10km Wettkampf; 30min AL	20

Wochen-km 77**Woche 3**

Mo RT	0
Di 60min MDL	14
Mi 10min EL; 3x20min SDL (HF ca. 165-170); TP 10min; 10min AL	22
Do 70min LDL	14
Fr RT	0
Sa 60min LDL	12
So 20min EL; Halbmarathon in ca 1:27 h; 30min AL	29

Wochen-km 81**Woche 4:**

Mo RT	0
Di 70min LDL	14
Mi 90min MDL	19
Do 10min EL; 5x5min MRT; je 5min TP; 10min AL	14
Fr RT	0
Sa 10min EL; 50min MRT; 10min AL	13
So 34km MDL in ca. 2:40h	34

Wochen-km 94**Woche 5:**

Mo RT	0
Di 10min EL; 8x1km in 4:10min mit 5min TP dazu 10min AL	18
Mi 70min LDL	14
Do 60min lockeres Fahrtspiel im Gelände HF 120-170	11
Fr 10min EL; 2x5km in 20min mit 5min TP und 10min AL	15
Sa 60min LDL	11
So 33km MDL in ca. 2:35 h	33

Wochen-km 102**Woche 6:**

Mo RT	0
Di 60min LDL	11
Mi 90min Fahrtspiel nach Gefühl in welligem Gelände	20
Do 60min MDL	13
Fr 10min EL; 2x5km MRT; 5min TP; 10min AL	14
Sa 60min LDL	12
So 33km MDL in ca. 2:35 h	33

Wochen-km 103**Woche 7:**

Mo RT	0
Di 20min EL; 3x5km in 19:45 mit 10min TP; 10min AL	23
Mi 60min LDL	12
Do 10min EL; 4x2km in 7:50 mit 5min TP; 10min AL	17
Fr RT	0
Sa 50min LDL	9
So „Trainingswettkampf“ 16-21,1km dazu langes EL und AL	27

Wochen-km 88**Woche 8:**

Mo 30min JOG	5
Di RT	0
Mi 60min LDL	12
Do 70min MDL	15
Fr 10min EL; 3x3km in 12:30; 10min TP; 10min AL	15
Sa 60min LDL	12
So 33km MDL in ca 2:35 h	33

Wochen-km 92**Woche 9:**

Mo RT	0
Di 10min EL; 60min MRT; 10min AL	18
Mi 10min EL; 5x2km in 7:50min; TP 5min; 10min AL	20
Do 60min LDL	12
Fr RT	0
Sa 30min JOG	
So Bestzeitversuch Halbmarathon un- ter 1:26; dazu je 2km EL und AL	30

Wochen-km 80**Woche 10:**

Mo 30min JOG	5
Di RT	0
Mi 60min LDL	12
Do 10min EL; 10x700 m in 3min mit 100 m TP; 10min AL	11
Fr 10min EL; 60min MRT; 10min AL	16
Sa 60min LDL	12
So Testlauf 25km in 1:45 h (gepl. Marathon-Durchgangszeit); je 10min EL und AL	28

Wochen-km 84**Woche 11:**

Mo RT	0
Di 70min LDL	13
Mi 10min EL; 40min MRT; 10min AL	14
Do 10min EL; 10x400m in 90 sec mit 400 m Trabpause; 20min AL	13
Fr 70min LDL	13
Sa 30min JOG	5
So 10min EL; Bestzeitversuch über 10km Straße in ca. 38min; 30min AL	16

Wochen-km 74**Woche 12:**

Mo RT	0
Di 70min MDL	15
Mi 10min EL; 10x1km in 4:12 auf der Bahn; TP 200 m; 10min AL	15
Do RT	0
Fr RT	0
Sa 30min JOG	5
So Marathon Wettkampf in 2:59:20 h (durchschnittliches Renntempo 4:15min/km)	45

Wochen-km 80**Die Trainingsmittel**

JOG = langsamer als 5:40/km
Puls 60-65% Hfmax = 115-125
LDL = ca. 5:00 bis 5:10 min/km
Puls 65-70% Hfmax = 125-135
MDL = ca. 4:30 bis 4:40 min/km

Puls 70-75% Hfmax = 135-145
SDL = schneller als 4:30 min/km
Puls 75-85% Hfmax = 145-165
MRT = Marathonrenntempo= 4:15/km
Puls 80-90% Hfmax = 155-173

RT = Ruhetag
TP = Trabpause;
EL = Einlaufen;
AL = Auslaufen; erfolgen alle als JOG