

Nach dem Marathon wieder in Form

Viele Läufer haben Schwierigkeiten, ihre Form nach einem Marathon zu konservieren. Die Zeit zwischen zwei wichtigen Wettkämpfen scheint ihnen zu knapp, um richtig vorbereitet ins nächste Rennen zu gehen. Doch es ist durchaus möglich, vier Wochen nach einem Marathon wieder eine volle Leistung zu bringen. Hier werden zwei Wege aufgezeigt, wie man einen Monat nach einem vollen Lauf über 42,195 km einerseits 10 km und andererseits 100 km gut laufen kann.

In beiden Fällen wird von einer Leistung von 3:15 h bei einigermaßen guter Vorbereitung ausgegangen. Der Lauf ist normal verkraftet worden, es ist weder eine Verletzung noch ein Infekt aufgetreten. Dennoch muss das Training zurückgenommen werden. Als sehr effektiv hat sich ein langsamer Dauerlauf von 30 Minuten am Tag nach dem Marathon erwiesen, am besten schon morgens, wenn ein Muskelkater sich noch

nicht ausgebreitet hat. Dieser Lauf wird am besten in relativ alten schweren Schuhen durchgeführt, um die Belastung für die Füße (evt. Blasen) möglichst gering zu halten.

Dieser Dauerlauf kann auch durch 20-30-minütiges Aquajoggen ersetzt werden. Das Aquajogging ist dabei wesentlich effektiver, da man gegen den Wasserwiderstand ohne größeren Einsatz die gesamte Bein-



Nach dem Marathon ist vor dem nächsten Lauf. Unser Foto zeigt Finisher beim Euro-Marathon in Frankfurt. Foto: Mast

Erzielte Frühjahrs-Leistung Marathon 3:15 h

Ziel	Ziel
Läufer/in A	Läufer/in B
10 km 42:00	100 km 10 h

Plan für guttrainierte Läufer mit 50-80 Wochenkilometern

1. Woche:

Mo	30 min Joggen	30 min Joggen
Di	Ruhetag	Ruhetag
Mi	45 min langs. Dauerlauf	45 min langs. Dauerlauf
Do	Ruhetag	Ruhetag
Fr	30 min Einl., 10x100 m 25 sec	90 min langsamer DL
Sa	Ruhetag	Ruhetag
So	Ruhetag	60 min langsamer Dauerlauf

2. Woche:

Mo	1 h mittl. Dauerlauf	70 min mittl. Dauerlauf.
Di	1 h mittl. Dauerlauf	1 h Fahrtspiel
Mi	Ruhetag	Ruhetag
Do	30 min Einl., 12x500 m 2:06 min	70 min Dauerlauf = 11,5 km
Fr	Ruhetag	Ruhetag
Sa	Fahrtspiel 1:20 h	3 h DL = 30 km
So	Ruhetag	3 h DL = 30 km

3. Woche:

Mo	1 h mittl. Dauerlauf	Ruhetag
Di	6 x 1 000 m 4:12 min	70 min Dauerlauf = 11,5 km
Mi	Ruhetag	2 h langsamer Dauerlauf
Do	90 min langs. Dauerlauf	70 min mittl. Dauerlauf = 12-13 km
Fr	Ruhetag	70 min Dauerlauf = 11,5 km
Sa	60 min mittl. Dauerlauf	Ruhetag
So	Fahrtspiel	3 h DL = 30 km

4. Woche:

Mo	Ruhetag	Ruhetag
Di	8 x 1 000 m 4:12 min	2 h langsamer Dauerlauf
Mi	1 h mittl. Dauerlauf	70 min Dauerlauf = 11,5 km
Do	1 h langs. Dauerlauf	70 min Dauerlauf = 11,5 km
Fr	Ruhetag	Ruhetag
Sa	30 min Joggen	30 min Joggen
So	10 km 42:00 min	100 km 10:00 h

muskulatur einsetzen kann. Es sollte nicht zu schnell gelaufen werden – mit ca. 60-80 Schritten pro Minute und möglichst weit ausschreitend. Dazwischen kann, um die Monotonie, die man im Wasser empfindet,

mit stärkerem Knieheben auf einen Ballenschritt umgeschaltet werden.

Nach einer kleinen Montag-Einheit geht es – buchstäblich – schon wieder besser.

Man kann sich dann den Dienstag als Ruhetag gönnen, sollte es auch, denn meistens schlägt der Muskelkater erst zwei Tage nach einem Marathon voll durch. Wichtig ist, dass man in diesen Tagen weiterhin kohlenhydratreich isst, obwohl man vielleicht nach einer Kohlenhydrat-Diät vor dem Rennen mehr Appetit auf Fleisch und Soßen hat. Noch wichtiger ist, dass viel getrunken wird. Das betrifft nicht nur den Wasserverlust, auch das Blut ist eingedickt, in äußerst seltenen Fällen besteht sogar eine Anfälligkeit für Thrombosen. Wer am Abend des Marathon nicht viel „runter“ bekommen hat, muss dies in den Tagen nach dem Lauf nachholen und mindestens drei Liter Flüssigkeit und zwar möglichst nicht in Form von Bier und Kaffee trinken, weil beides dehydrierend wirkt.

Statt drei Ruhetagen hintereinander ist es besser, am Mittwoch wieder etwas zu laufen. 45 min Joggen reichen völlig aus. Da es sich um eine reine Regenerations-Maßnahme handelt, kann diese Einheit auch durch eine gemächliche Radausfahrt ersetzt werden. Sauna und Massage können in diesen Tagen die Form wiederherstellen.

Ab Freitag trennt sich das Programm von Läufer A und Läufer B. Fünf Tage nach einem Marathon kann man wieder richtig laufen, zwar noch keinen Tempolauf, aber man hat schon wieder Laufgefühl, vor allem in unbelasteten Muskelstrukturen. Läufer/in A kann dies nutzen zu einem Kurz-Intervalltraining – vorge schlagen sind hier 10x100 m in 25 sec in diesem Leistungsbereich -, das nicht zwingend auf der Bahn durchgeführt werden muss. Es geht auch im Park zwischen drei Laternen und ohne Uhr. Aber bitte nicht zu schnell werden! Läufer/in B macht das Gegenprogramm, welches schon zu den 100 km hinführt: 90 min langsamer Dauerlauf. Während sich Läufer A sogar ein freies Wochenende leisten kann – bei Laufflust darf ruhig ein Stündchen gejoggt werden – sollte Läufer B sonntags schon wieder eine Stunde im normalen Dauerlauf-Tempo laufen. Denn ihm wird die Zeit knapp. Er muss Ende der zweiten Woche schon wieder fit sein, um das Haupttraining für den Hunderter durchzuziehen. Die Abstände zwischen letzten Belastungseinheiten im Training und dem Wettkampf sind um so größer, je länger die Wettkampfstrecke ist. Der Läufer A mit den 10 km in Visier kann also eher kürzer treten als der Läufer B. Läufer B muss daher von der Gewohnheit, eine Stunde zu laufen, abgehen und dies auf 70 min oder etwas mehr ausdehnen. Die Dauerläufe sollten im gewünschten Renntempo zurückgelegt werden, also 10 km/h oder Sechterschnitt. Schneller ist nutzlos, man muss sich an den Rhythmus im 100-km-Lauf gewöhnen. Nur einmal wird diese Regel durchbrochen mit einem Fahrtspiel mit seinem Wechseltempo, das zu Beginn der zweiten Woche für einen anderen Belastungsreiz sorgt. Für eine richtige Vorbereitung fehlt dem Läufer B eine Woche. Bei fünf Wochen Abstand – z.B. Marathon in Mainz oder Hannover und dann Biel - könnte man noch einen Ultralauf im Training einschalten. Das Training sähe dann so aus: in der 2. Woche wird so trainiert wie in der dritten Woche in diesem

Plan. Die dritte Woche sollte dann mit einem 50- oder 60-km-Trainingstest abschließen. Die beiden letzten Wochen wären gleich.

Bei vier Wochen ist ein Ultralauf im Training meines Erachtens zu knapp, es besteht die Gefahr des Übertrainings so kurz nach dem

Marathon. Also löse ich den notwendigen ganz langen Lauf in zwei Einheiten auf, die am zweiten Wochenende stattfinden sollten. Dabei kann man den Körper überlisten und einmal 30 km am späten Nachmittag und dann wieder 30 km am frühen Morgen laufen. Ein Lauf mit nüchternem Magen am Sonntagmorgen ist dabei nicht hilfreich, weil man im 100-km-Lauf im Gegensatz zum Marathonlauf überwiegend Fett verbrennt, es muss also nicht das Passieren der „Mauer“, wenn der Glykogen-Vorrat zu Ende geht, trainiert werden, sondern eher Nahrungsaufnahme während des Rennens. Der 60-km-Block am Wochenende ist sehr effektiv.

In der dritten Woche genügen dann zwei längere Einheiten, sonntags sozusagen als Abschluss des Leistungstrainings noch einmal ein 30-km-Lauf im geplanten Renntempo. Dienstags kann noch einmal zwei Stunden langsam gelaufen werden. Die beiden folgenden 70-min-Einheiten sollten im Renntempo gelaufen werden.

Aufgeteilter Ultra

Zurück zum Läufer A: er kommt in der 2. Woche allmählich wieder in Fahrt. Der Plan mit montags und dienstags der gleichen Belastung eines einstündigen mittleren Dauerlaufs hat folgenden Sinn: er soll sich beobachten und es sollte ihm der zweite Lauf leichter fallen. Dies kann ggf. durch die Uhr oder durch Herzfrequenzmessung überprüft werden. In dieser Woche genügen Läufer A vier Trainingseinheiten, aber Mitte der Woche sollte schon das Renntempo für die geplanten 10 km auf der Straße bzw. 10 000 m auf der Bahn geübt werden. Bei veranschlagten 42:00 min sind dies 2:06 min über 500 m. Das Fahrtspiel-Training wird später als bei Läufer B eingestreut, ist auch länger, aber nur, weil hier einige Stücke schneller gelaufen werden sollen und man danach eine längere langsame Phase braucht. Belastungen möglichst im profilierten Gelände und die langsamen Phasen im Flachen!

Die beiden entscheidenden Trainingseinheiten sind dienstags in der 3. und 4. Woche, einmal 6x1 000 m im Renntempo und dann 8x1 000 m im Renntempo. Es sind sozusagen die Mauersteine und dazwischen liegt der (notwendige) Mörtel der Dauerläufe. Da die Körpererfahrung des Marathons und der Marathon-Vorbereitung mit den langen Läufen noch anhält, braucht nur einmal (Mitte der 3. Woche) ein längerer Dauerlauf eingeschaltet zu werden. Die beiden Tempo-Einheiten über 1 000 m können nicht durch eine Herzfrequenz-Angabe mit Puls X ersetzt werden, sondern sollten auf Bahn, Park oder Straße

mit Uhr durchgeführt werden. Die Pausen sollten zwischen 3 und 5 min liegen. Dreimal insgesamt wird das Renntempo angesprochen. Mehr ist nach einem Marathon nicht anzuraten. Auch stattdessen 2 000-m-Tempoläufe im Renntempo empfehle ich nicht. Sie gehören in eine längerfristige Vorbereitung auf einen 10-km-Lauf ohne den dicken Brocken Marathon im Vorfeld.

Die beiden ausgewogenen Pläne sollten ausreichend sein zur Erzielung der Endzeiten von 42 min über 10 000 m bzw. 10 h über 100 km. Wer zwischen 3:05 und 3:30 h läuft, kann diese Pläne mit anderen Endzeiten an seine Leistungsfähigkeit anpassen. Wer schneller oder langsamer ist, benötigt eine andere Vorbereitung.