

## **Schneller werden!**

Natürlich träumt jeder Läufer davon schneller zu werden. Lieber heute als morgen, mit keinem großen Aufwand und: spielerisch der Konkurrenz davon laufen! Das ist schnell möglich! Eine individuelle Trainingsplanung und eine objektive Einschätzung Ihres derzeitigen Leistungsvermögens durch einen Leistungstest kann Ihnen im Frühjahr eine neue 10km-Bestzeit bringen. Wer einen Marathon im Frühjahr laufen möchte, kann mit einem weiteren Ausbau der wichtigen Grundlagenausdauerleistungsfähigkeit positive Aspekte ziehen. Kleine Abstriche in der Intensität sollten gemacht werden, um das sorgfältig aufgebaute Fundament nicht zu stark zu gefährden. Allen Lesern sei auf jedem Fall empfohlen, den Plan nicht ohne eine gute Grundlagenausdauer zu beginnen. Letztlich muss eine Feinabstimmung (Tapering) auf den Tag X vorgenommen werden.

### **Zielsetzung und Trainingsplanung**

Als erstes machen Sie sich Gedanken, wann und wo Sie ihre Bestzeit laufen möchten. Nehmen Sie diesen Tag als Fixpunkt und zählen Sie dann die Tage/Wochen bis auf den heutigen Tag zurück. Fünf bis sechs Wochen sollten bis Ihrem Show-down verstreichen. In dieser Zeit kann für zwei bis vier Wochen ein intensives, tempo- sowie weiterhin ein ausdauerorientiertes Training integriert werden und etwa sechs bis zehn Tage als Taperingphase eingeplant werden. Der nächste Schritt ist der schwierigste: die individuell, angepasste Trainingsplanung. Viele Läufer neigen dazu, zu viel Training bis nahe zum Wettkampftag zu absolvieren. Laufen kommt vom Laufen, aber zu viel Laufen bringt letzten Endes auch nichts! Starten Sie nicht von 0 auf 100. Auf Grundlage einer bereits im Winter erarbeiteten Grundlagenausdauer können Sie nun eine blockartige Umfang- und Intensitätssteigerung von 20 bis 35 Prozent einplanen. Dies ist vom Organismus zu verkraften. Im Klartext: War die trainingsintensivste Woche bisher mit 50 Wochenkilometer verbucht, können es nun etwa 60 bis knapp 70 Wochenkilometer sein. Bevor Sie mit dieser Vorbereitung starten, planen Sie eine Ruhewoche ein. Eine Steigerung der Häufigkeit hat Vorrang vor einer Steigerung des Umfangs, dann vor der Steigerung der Intensität. Jede Woche soll auf die vorherige aufbauen, die dritte Woche sollte für mindestens fünf Tage ruhig gestaltet werden, bevor dann der letzte umfangreiche Block anfängt und schließlich die Taperingphase. Setzen Sie sich bei der Trainingsplanung hin und notieren sich Ihr Zeitbudget in den kommenden Wochen und bringen dies in Einklang mit den geforderten Trainingseinheiten. Nur eine durchdachte Planung kann auch realisiert werden. Es gibt zu viele Luftschlösser, die nicht eingehalten werden können und am Ende Unzufriedenheit hervorrufen. Auf den Weg zum Hauptwettkampf ist es empfehlenswert, einen oder gar zwei Aufbauwettkämpfe über fünf oder zehn Kilometer einzuplanen. Gerade im Trainingswettkampf werden Prozesse angesprochen, die Sie im Training nicht mit der Intensität ansprechen können. Die erzielte Zeit, soll nur eine Tendenz widerspiegeln und noch nicht die neue Bestzeit darstellen. Lassen Sie Ihrer Konkurrenz den Spaß, bei den „Dorfwettkämpfen“ vor Ihnen ins Ziel zu laufen. Der Tag X wird zeigen, wer die 10 Kilometer schneller läuft. Wenn Sie Ihr Training schon immer dokumentiert haben: weiter machen, wenn nicht: fangen Sie heute noch an! Eine Trainingsdokumentation ist genauso wichtig, wie eine Trainingsplanung. Sie besitzen die Möglichkeit den Soll- mit dem Ist-Plan zu vergleichen. In einer Dokumentation des Trainings können Sie ggf. später Fehler erkennen und diese für die Zukunft versuchen, zu vermeiden. Alle Veränderungen in der gesamten Trainingsbelastung werden sichtbar. Verschiedene Parameter können notiert werden. Neben dem Training selbst (Kilometerleistung und Zeit) das Befinden während der Einheit, Gewicht, Ruhe-Herzfrequenz, Schlaf, Wetterbedingungen, Streckenauswahl und vieles mehr. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nur sollte eine Dokumentation und Analyse des Trainings nicht länger als notwendig dauern bzw. nicht länger als die Einheit selbst.