

*IN DIESER LESEPROBE ERHALTEN SIE
EINBLICKE IN VERSCHIEDENE
BEREICHE DES BUCHES*

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Dr. Michael Vogt	6
Vorwort von Langstreckenläufer Bernhard Sander	8
for the love of sport	10
Ein Jahr – Vier Stufen	14
Stufe 1 – Eine Stunde am Stück laufen können	17
Was benötigen Sie zu Beginn Ihres Lauftrainings?	18
Der lockere Dauerlauf	26
Wählen Sie ihr Level und beginnen Sie mit dem Training	28
<u>Trainingsblock 1-6</u>	30
Stufe 2 – Ihr Training erhält etwas „Würze“	49
Drei Kategorien – Neun Einheiten	63

Wie steuert man die Geschwindigkeit der schnellen Läufe?	68
Sinnvoller Einsatz des Herzfrequenzmessgeräts	82
Lauftechnik und Körperhaltung	93
Trend „natural running“	105
Kräftigung und Stretching	109
warm up for a new level	123
<u>Trainingsblock 7-9</u>	131
Stufe 3 – Der dritte Trainingslauf	144
Laufen und Ernährung	148
Lauftechnik und Schritte zählen	154
<u>Trainingsblock 10-12</u>	158
Stufe 4 – Ihr erstes Rennen	171
Makro Meso Mikro	178
<u>Trainingsblock 13 – Wettkampfvorbereitung</u>	181
Wettkampftag	188
Ein Jahr Läufer	193
Zusatzkapitel – wenn es einmal nicht mehr läuft	196

Vorwort von Dr. Michael Vogt

Als mich der Autor darum bat, ein Vorwort für dieses Buch zu schreiben, hatte ich zunächst meine Zweifel, ob ich der Richtige dafür bin. Weder betreibe ich den Laufsport auf Wettkampfniveau, noch besitze ich irgendwelche Fachkenntnisse über diesen Sport. Aber mittlerweile denke ich, es ist ganz gut, dass ich gewissermaßen Laie bin. Schließlich handelt es sich ja auch um ein Buch für Anfänger und nicht für Spitzensportler!

Wenn ich früher Laufen gegangen bin, dann sah das ungefähr so aus: Ich bin eine halbe oder dreiviertel Stunde durch die Gegend gerannt, bis ich aus dem letzten Loch gepiffen habe. Danach tat mir drei Tage alles Mögliche weh, von den Sprunggelenken angefangen über Wade und Knie bis hin zur Leiste. Und wenn dann die Schmerzen nach ein paar Tagen wieder abgeklungen waren, dann das Ganze nochmals von vorn! Damals war ich der Meinung, ich würde den besten Trainingseffekt erzielen, wenn ich alles aus mir raus hole. Außerdem dachte ich, man könne beim Laufen eh nicht viel falsch machen... das kann doch jeder!

Als mir der Autor dann einen Entwurf seines Buchs in die Hand gedrückt hat, habe ich angefangen, meine Laufgewohnheiten umzustellen - und habe ziemlich schnell gemerkt, wie falsch ich lag. Es ist schon erstaunlich, wie groß der Unterschied ist, wenn man mit ein wenig Bedacht an die Sache herangeht und ein paar einfache Grundregeln beherzigt. Heute kann ich am Tag nach dem Training ganz

normal laufen, ohne daß mir jeder Muskel weh tut. Und doch bin ich um einiges fitter als zu der Zeit, in der ich noch nach "meiner eigenen Methode" trainiert habe. Nach meinem kleinen Selbstversuch kann ich also nur sagen, daß das Buch genau das ist, was es zu sein verspricht: eine gute und einfache Einführung für Laufanfänger. Es vermittelt eine genaue Vorstellung davon, wie man sein Training sinnvoll gestaltet und was man dabei beachten sollte. Darüber hinaus gibt es einen Trainingsplan an die Hand, an dem man sich leicht orientieren kann. Und das ohne viel Fachgeplänkel und Herumgerede.

Ich kenne den Autor schon sehr lange und weiß, wie sehr ihm das Laufen am Herzen liegt und wie viel Zeit er damit verbringt - sowohl als Läufer auf der Strecke als auch von Berufswegen her als Orthopädienschuhtechniker. Das Schöne an diesem Buch ist, dass es diese beiden Perspektiven verbindet. Zum einen steckt in ihm die Begeisterung des Läufers, der Ihr Training so interessant wie möglich gestalten will. Zum anderen vermittelt es das Wissen des orthopädisch Geschulten, der Ihnen beibringt, so schonend wie möglich zu laufen. Sie begeben sich also in gute Hände, wenn Sie sich mit diesem Buch an den Laufsport heranwagen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen viel Spaß bei der Lektüre und in Ihrem ersten Trainingsjahr!

Dr. Michael Vogt

Cambridge/England, im August 2012

Die Leistungsstufen im Überblick:

- **Stufe 1** – Eine Stunde am Stück laufen können

Erarbeiten einer sinnvollen läuferischen Basis.

Vorgesehene Dauer: 6 Monate

Wöchentlicher Zeitaufwand: 30-110 Minuten
in 2 Trainingseinheiten

- **Stufe 2** – Ihr Training erhält etwas „Würze“

Vorsichtiges Herangehen an die ersten Tempoläufe.

Vorgesehene Dauer: 3 Monate

Wöchentlicher Zeitaufwand: 100-150 Minuten
in 2-3 Trainingseinheiten

- **Stufe 3** – Der dritte Trainingslauf

Einbinden einer dritten Laufeinheit in Ihr Lauftraining.

Vorgesehene Dauer: 3 Monate

Wöchentlicher Zeitaufwand: 150-210 Minuten
in 3 Trainingseinheiten

- **Stufe 4** – Ihr erstes Rennen

Spezielle Vorbereitung für ein 5km-Rennen.

Vorgesehene Dauer: 1 Monat

Wöchentlicher Zeitaufwand: 180-230 Minuten
in 3-4 Trainingseinheiten

Stufe 1 - eine Stunde am Stück laufen können

Versuchen Sie ihrem Lauftraining gleich von Beginn an ein gewisses Maß an Regelmäßigkeit einzuräumen, denn das ist der Schlüssel zum Erfolg – Kontinuität. Zweimal Laufen pro Woche wäre eine hervorragende Basis für eine optimale Leistungsentwicklung als Laufanfänger. Es besteht dabei eine gute Überlastungsprävention, ohne jedoch die Trainingsreize zu sehr auseinander geraten zu lassen, was wiederum die Leistungsentwicklung hemmen würde. Planen Sie so, dass Ihre beiden Trainingstage maximal auseinander liegen. Das bedeutet Sie haben einmal zwei Tage und einmal drei Tage Laufpause (planen sie beispielsweise den ersten Trainingstag am Mittwoch ein, den zweiten am Samstag).



Der lockere Dauerlauf

Der einstündige lockere Dauerlauf ist das Herzstück eines jeden Lauftrainings. Das gilt für Anfänger, Fortgeschrittene, die regionale Elite und Athleten der Weltspitze gleichermaßen. Das erste logische Ziel muss daher sein, diese wirklich fundamentale Trainingseinheit zu beherrschen.

Wir beginnen mit nur 10 Minuten Training und wollen uns Schritt für Schritt zum einstündigen Dauerlauf vorarbeiten.

Beim lockeren Dauerlauf soll stets das sogenannte „Konversationstempo“ beibehalten werden. Das heißt, Sie müssen sich über die gesamte Laufzeit hinweg problemlos unterhalten können. Es bedeutet natürlich nicht, dass Sie die ganze Zeit über reden sollen, aber Sie müssen immer genügend Luft haben, um eine Unterhaltung führen zu können. Geraten Sie zu sehr außer Atem, verlieren Sie den erwünschten Trainingseffekt. Drosseln Sie sofort Ihr Lauftempo, wenn Sie spüren, dass es zu intensiv wird. Als Anfänger kann das auch bedeuten, dass Sie zwischen Laufen und zügigem Gehen abwechseln. Das ist völlig in Ordnung, in der ersten Zeit wird nicht erwartet, dass Sie die gesamte Strecke durchlaufen.

Zu Beginn ist jedes Training anstrengend, auch die lockeren Basisläufe. Ich verspreche Ihnen, dass diese Grundlageneinheiten mit der Zeit immer einfacher und sie letztlich zu echten Genussläufen werden.

„Die erste halbe Stunde laufe ich für meinen Körper, die zweite halbe Stunde für die Psyche.“

– George Sheehan

Noch einmal, zu intensiv zu trainieren hat keinen positiven Effekt auf Ihre Leistungsentwicklung, im Gegenteil, es behindert ihren Trainingsfortschritt. Es wird zukünftig noch sehr viele Möglichkeiten geben, schnell und hart zu laufen. Wann immer jedoch ein lockeres Lauftempo gefragt ist, sollten Sie es unbedingt vermeiden zu intensiv zu trainieren, denn das würde tatsächlich Ihre Entwicklung hemmen.

Folgenden Merksatz sollten Sie ihr ganzes Läuferleben im Hinterkopf behalten. Er gilt für alle Leistungsklassen und macht den Unterschied zwischen Leistungsentwicklung und Stagnation.

***Trainiere so genau wie möglich,
nicht so schnell wie möglich.***

Gewöhnlich dauert eine Leistungsanpassung in den Körpersystemen drei bis vier Wochen. Praktisch bedeutet das, es werden drei aufeinander folgende Wochen mit leichter Progression des Trainingspensums absolviert, gefolgt von einer ruhigen Woche, um die Trainingsreize gut verarbeiten zu können. Danach kann ein weiterer Trainingsblock auf einem höheren Level folgen.

„Ich liebe das Gefühl der Freiheit, welches einem das Laufen schenkt. Die frische Luft, das Gefühl, dass die einzige Person, mit der ich mich messe, ich selbst bin.“ – Wilma Rudolph

Block 6, Woche 3

Erster Trainingstag:

50min lockeres Laufen im Sprechtempo. Versuchen Sie, die Laufstrecke ohne Gehen zu bewältigen. Achten Sie darauf, dass sich das Lauftempo auch weiterhin locker anfühlt.

Zweiter Trainingstag:

60min lockeres Laufen im Sprechtempo. Versuchen Sie, die Laufstrecke ohne Gehen zu bewältigen. Achten Sie darauf, dass sich das Lauftempo auch weiterhin locker anfühlt.

Sehr gut! Das ist es. Eine Stunde lockerer Dauerlauf. Gar nicht so schwer oder? Diese Trainingsform wird auch zukünftig das Rückgrat Ihres Lauftrainings bilden. Bei Eliteläufern macht der lockere Dauerlauf den größten Teil des Trainingspensums aus, bei Ihnen sollte es nicht anders sein. Sie schaffen mit dem Basis- bzw. Grundlagentraining in jedem Leistungsniveau das Fundament für die schnellen und langen Trainingsläufe.

Im derzeitigen Stadium haben Sie bereits ein solides Fitness-Level erreicht. Wenn es Ihr Ziel ist, lediglich ein gutes Grundmaß an körperlicher Fitness zu konservieren, benötigen Sie dazu keine Tempoläufe, Sie können sich ganz

auf die 50-60 minütigen Dauerläufe beschränken. Allerdings würden Sie sich dann jede Menge Spaß entgehen lassen! Deshalb rate ich Ihnen von Herzen: Lernen Sie die vielfältigen Trainingsmöglichkeiten, die Ihnen das Langstreckenlaufen bietet, kennen und genießen Sie das gute Gefühl des leichten und schnellen Laufens.

Abschließend folgt noch eine Erholungswoche und Sie können in ein neues Kapitel starten – Stufe 2.

Block 6, Woche 4 Regenerationswoche

Erster Trainingstag:

45min sehr langsames Laufen. Laufen Sie bewusst langsamer als in den vorangegangenen Wochen. Es kommt Ihnen so vor als würden Sie gar nicht mehr vorankommen? Dann haben Sie genau das richtige Tempo. Aktive Erholung ist angesagt.

„Am Anfang wirst du noch sagen: Ich laufe. Aber sobald dein Selbstvertrauen etwas gewachsen ist, wirst du sagen: Ich bin ein Läufer.“ – Gloria Averbuch

Zu guter Letzt der fünfte und intensivste Bereich: Es ist der Bereich der maximalen Laufgeschwindigkeit, Laufökonomie und Laktattoleranz. Trainiert wird ein bestimmter Typus Muskelfasern, den Sie für schnelles, ökonomisches Laufen benötigen. Außerdem werden sich Ihr anaerober Stoffwechsel und biomechanische Abläufe optimieren, die Ihren Laufstil verbessern, wie beispielsweise ein starker Beinabdruck. Für diese Trainingsweise sind die verhältnismäßig kurzen Intervallläufe mit relativ langen Pausen charakteristisch.

Die langen Intervallpausen sind bei diesen harten Läufen auch nötig, denn das Aufrechterhalten einer guten Lauftechnik steht hier im Vordergrund. Achten Sie während des Laufens besonders auf diesen Aspekt! Trainiert wird hier übrigens in ihrem potentiellen 800m bis 1.500m-Renntempo. Dieser Ausflug in die

Mittelstreckentempo ist selbst für Marathonläufer absolut sinnvoll. Bedenkt man die Summe der Schritte in einem Marathonlauf, sollte schnell klar werden,



„Ich habe gelernt, dass es nicht so wichtig ist, wie viele Kilometer du läufst, sondern dass es darauf ankommt, was du mit ihnen anfängst.“ – Rod DeHaven

also eine große Stemmweite und eine dementsprechend lange Stemmzeit. Schlussendlich ergibt sich daraus auch die lange Bodenkontaktzeit, die für den Fersenlauf typisch ist.

Charakteristisch für das Fersenlaufen ist außerdem die geringe Abdruckweite, sprich die geringe Entfernung von Körperschwerpunkt und Abstoßpunkt, woraus sich zusammen mit der niedrigen „Passage“ die verhältnismäßig geringe Vorwärtsbeschleunigung des Körpers ergibt.



Der Begriff „Passage“ beschreibt den Abstand des Fußes zum Boden während des Beinvorschwungs. Die *Passage* ist das Ergebnis des „Anferswinkels“, mit dessen Hilfe man ausdrücken kann, wie weit sich die Ferse nach dem Abstoß in Richtung Gesäß bewegt. Wie Sie Ihren *Anferswinkel* und Ihre Abdruckweite durch spezielle Übungen verbessern können, erfahren Sie in der Rubrik „Lauf-ABC“.

Drei Kategorien - Neun Einheiten

Der nachstehenden Auflistung können Sie Kurzbeschreibungen der einzelnen qualitativen Trainingsarten entnehmen, die ich in meinen Trainingsprogrammen verwende. Die neun Qualitätseinheiten sind in drei verschiedene Kategorien untergliedert, die einander abwechseln.

Die drei Kategorien sind:

- **Läuferisches Krafttraining**

dazu zählen Hügelsprints, Bergintervalle und der Bergtempodauerlauf.

- **Tempoläufe**

dazu zählen extensive Intervalle, intensive Intervalle und Tempowechselintervalle.

- **Ausdauerseinheiten**

dazu zählen Tempodauerlauf, Fahrtspiel und der Dauerlauf mit Endbeschleunigung.

„Ein bisschen Laufen ist in Ordnung, mehr Laufen ist schon besser, zu viel Laufen ist genau richtig.“ – Jerry Bloom

- Extensive Intervalle

Nur ein Wort oder, besser gesagt, eine Formel: *VO₂max*. Bei längeren Intervallläufen während einer Marathonvorbereitung kann die Geschwindigkeit auch mehr in Richtung Schwellentraining tendieren.

- Tempowechselintervalle

Im Grunde sprechen wir hier von extensiven Intervallläufen, bei denen gegen Ende in den Geschwindigkeitsbereich der intensiven Intervalle beschleunigt wird. Lernen Sie das dosierte schnelle Laufen und den Einsatz des „kicks“ im richtigen Moment.

- Tempodauerlauf

Beim Tempodauerlauf spielen mehrere Faktoren zusammen. Spezifische körperliche und mentale Ausdauer im Fall der Marathonvorbereitung trifft auf aerob/anaerobes Schwellentraining für die kürzeren Renndistanzen.

- Fahrtspiel

Bei lang gestalteten Fahrtspielen trainieren wir neben der allgemeinen Ausdauer mithilfe ständiger Tempowechsel die Fähigkeit, körperliche Schwächephasen, die während eines Rennens auftreten, leichter zu überwinden.

- Langer Lauf mit Endbeschleunigung

Bei diesem sehr effektiven Ausdauertraining simulieren wir zum Ende hin den Schlussteil des bevorstehenden Wettkampfes. Dadurch erfährt Ihr Körper, dass schnelles Laufen auch dann noch möglich ist, wenn man eigentlich schon „nicht mehr kann“.

Ich hoffe, Sie konnten sich einen kleinen Überblick zum Thema Tempoläufe verschaffen. In der zweiten Stufe Ihres Trainingsplans werden wir uns auf spielerische Weise vorsichtig den verschiedenen Bereichen der Tempoarbeit annähern. Sie können sich darauf freuen, denn Ihr Training wird dadurch nicht nur an Effizienz gewinnen, es wird auch wesentlich facettenreicher und kurzweiliger.

„70 Prozent des Trainings müssen einem leicht fallen. Sonst stimmt mit Ihrem Körper was nicht... Oder mit Ihrem Trainingsplan.“ – Lornah Kiplagat

Abschließend möchte ich noch einmal klarstellen, dass jede der angeführten Arten von Qualitätstraining wichtig ist, um auf langen Strecken schneller zu werden, keine jedoch ist so wichtig wie der lockere Dauerlauf. Vernachlässigen Sie deshalb bitte nie die Grundlagen, denn sie sind der Schlüssel zum Erfolg. Mit den Grundlagen schaffen Sie das Fundament, auf dem mit Tempoläufen in die Höhe gebaut werden kann. Je größer das Fundament, desto höher können Sie bauen. Denken Sie daher bitte stets auch an meinen zweiten Merksatz:

**Um schnell laufen zu können, müssen Sie
zuerst langsam laufen.**



Lauftechnik und Körperhaltung

Wie bereits erwähnt wird mit zunehmender Trainingsmenge und Trainingsintensität Ihre Körperhaltung beim Laufen beziehungsweise Ihre Lauftechnik von größerer Bedeutung. Das gilt vor allem für Tempoläufe und lange Läufe. Die Lauftechnik hat einen beträchtlichen Einfluss auf Ihre Laufökonomie, Ihre Geschwindigkeit und vor allem auf die negativen Kräfte, die auf den Körper einwirken.

Stil und Technik von Läufern zu analysieren und zu bewerten gehört zu meinen alltäglichen beruflichen Aufgaben und ich finde diesen Bereich meiner Tätigkeit hochinteressant. Ich versuche hier nicht allzu sehr abzuschweifen, um Sie nicht zu langweilen, und beschränke mich auf die wichtigsten Punkte.

Wenn von Laufstil/-technik die Rede ist – zunächst begrenzen wir unsere Betrachtung auf die Art und Weise, wie Sie Ihren Fuß aufsetzen – unterscheidet man grundsätzlich drei Stilarten:

- **den Fersenlauf**
- **den Mittelfußlauf**
- **den Vorfußlauf**

es keine zufriedenstellende Alternative. An Tagen mit lockerem Lauftraining steht, vor allem in fortgeschrittenem Leistungsniveau, der regenerative Charakter im Vordergrund. Auch wenn wir bei den wenigen Laufübungen den Körper nur relativ leicht belasten, so sind trotz allem Muskelgruppen gefordert, die bei den intensiven Trainingseinheiten stark beansprucht wurden und denen an den Folgetagen in Rücksicht auf eine positive Leistungsanpassung nur leichte Läufe zugemutet werden sollten. Das Ende des Aufwärmteils der Qualitätstrainingseinheiten ist der beste Zeitpunkt für die Lauftechnikschulung. Gegenüber statischen Übungen sollten Sie dieser dynamischen Form der Belastungsvorbereitung stets den Vortritt geben, denn so bereiten Sie den Körper sehr effektiv auf die kommende Trainingsbelastung vor, ohne dabei die Durchblutung der Muskeln zu beeinträchtigen wie es beim klassischen Stretchingprogramm mit seinen statischen Übungen der Fall wäre.

Wie Sie sich bestimmt erinnern, sind in Bezug auf Laufstil bzw. Lauftechnik drei Dinge von besonderer Bedeutung. Das wäre zum Einen der sogenannte *Kniehub*, dann der *Anferswinkel* und zu guter Letzt der *greifende, aktive Fußaufsatz*. Dies sind die ganz entscheidenden Faktoren für eine effiziente Lauftechnik, die „big three“ sozusagen. Glücklicherweise gibt es für jeden dieser Punkte eine hervorragende Übung. Im Angebot hätte ich den „**Hopserlauf**“, „**Skippings**“ und das „**Anfersen**“.

Block 9, Woche 3

Erster Trainingstag:

50-60min lockerer Dauerlauf. Achten Sie darauf, dass sich das Lauftempo auch weiterhin locker anfühlt.

Zweiter Trainingstag:

20min Warm-up wie gehabt. Heute gibt's den schwedischen Klassiker auf die Beine: Das Fahrtspiel. Wechseln Sie 20 Minuten lang ab: 1min schnell, 1min langsam. 10min entspanntes Ausjoggen.

Dritter Trainingstag (optional):

25-30min lockerer Dauerlauf.

„Wenn du zu wenig trainierst, schaffst du es vielleicht nicht bis ins Ziel, aber wenn du zu viel trainierst, vielleicht nicht mal bis zum Start.“ – Tom DuBos

Block 9, Woche 4 Regenerationswoche

Erster Trainingstag:

50-60min sehr langsames Laufen. Laufen Sie bewusst langsamer wie in den vorangegangenen Wochen.

Zweiter Trainingstag:

50-60min sehr langsames Laufen. Noch einmal aktive Erholung.

Dritter Trainingstag (optional):

25-30min sehr langsames Laufen.

Zu einem wirklich effektiven Lauftraining fehlt im Grunde genommen nur noch ein kleiner Schritt: der dritte Trainingslauf in der Woche.

Lesen Sie im nächsten Kapitel, worauf es dabei ankommt und wie man einen dritten Trainingstag sinnvoll in Ihre bisherige Routine einbindet.

Lauftechnik und Schritte zählen

Wie bereits angekündigt werden in den folgenden Wochen längere Trainingsläufe in Ihre Planung integriert. Falls während dieser Ausdauerläufe ein wenig Langeweile aufkommen sollte, probieren Sie einmal Folgendes: Stoppen Sie mithilfe Ihrer Uhr genau eine Minute ab und zählen Sie dabei alle Doppelschritte, die Sie innerhalb dieser Minute machen. Das bedeutet, Sie zählen jeden Schritt, den Sie mit Ihrem rechten Bein machen. Oder mit Ihrem linken – was Ihnen lieber ist. Wenn Sie das Ergebnis verdoppeln, erhalten Sie ihre Schrittfrequenz in Schritte pro Minute. Im Idealfall führen Sie Ihre „Schrittzählminute“ auf einem flachen, vermessenen Streckenabschnitt durch, sodass Sie Ihrer Schrittfrequenz eine Geschwindigkeit zuordnen können. Zum Beispiel könnten Sie während des Dauerlaufs auf einem abgemessenen Teilstück Ihrer Tempodauerlaufstrecke oder über einen vermessenen Kilometer laufen, die Zeit stoppen und während einer Minute die Doppelschritte zählen. Notieren Sie sich zu Hause den Wert Ihrer Schrittfrequenz in Schritte pro Minute und das Tempo, bei dem Sie Ihre Schritte gezählt haben. Wiederholen Sie das Verfahren bei Gelegenheit auch bei mittleren und schnelleren Läufen und erstellen Sie auf diese Weise nach und nach eine kleine Tabelle mit Ihren Schrittfrequenzmessungen bei verschiedenen Geschwindigkeiten. Es handelt sich dabei nicht um eine Beschäftigungsmaßnahme, sondern durchaus um eine

sinnvolle Methode zur Kontrolle Ihrer Lauftechnik. Es lässt sich daraus ableiten, ob Ihre Laufschrirte tendenziell zu lang oder zu kurz sind. Vergleichen Sie ihre persönlichen Ergebnisse mit der nachstehenden Tabelle in der gemittelte Werte von professionellen Läufern aufgeführt sind. Die Angaben sind in Schritte pro Minute, geordnet nach Körpergröße und Tempo.

„Ich denke nie über irgendwelche Konkurrentinnen nach. Ich Sorge lieber dafür, dass sie an mich denken.“ – Wyomia Tyus

Block 13, Woche 1

Erster Trainingstag:

50-60min lockerer Dauerlauf. Achten Sie darauf, dass sich das Lauftempo auch weiterhin locker anfühlt.

Zweiter Trainingstag:

20min Warm-up, wie Sie es von den anderen Trainingsblöcken her kennen. Heute gibt es einen langen Lauf mit Endbeschleunigung. Laufen Sie nach dem Aufwärmen weitere 45min im lockeren Tempo, dann gehen Sie direkt in schnelles Lauftempo über und halten es für 1.200m. Laufen Sie 10min entspannt aus.

Dritter Trainingstag:

20min Standard-Aufwärmen, wie gewohnt. Nach dem Aufwärmen folgt die eigentliche Kerneinheit, das ist heute ein schneller 2.400m-Lauf bergauf. Die Steigung muss wie zuvor nicht besonders groß sein, wichtig ist nur, dass es stetig bergauf geht. Versuchen Sie die gesamten 2.400m gleichmäßig schnell zu laufen, es soll zu keinem Einbruch

„Langstreckenlauf ist, wie ein Haus zu bauen. Die ersten neunzig Prozent des Rennens verbrauchen neunzig Prozent deiner Ressourcen. Die restlichen zehn Prozent verlangen noch mal neunzig Prozent.“ – John Jerome

in dieser Woche in der sogenannten *Taperingphase*. Das sind Trainingstage, an denen die Belastungsmenge bewusst reduziert wird, um am Wettkampftag auch wirklich ausgeruht ins Rennen gehen zu können. Aber dann könnte man während der *Taperingphase* doch komplett pausieren, möchte man entgegenen. Okay, jedenfalls wären Sie dann komplett erholt, zugleich würde jedoch auch die Formkurve nach unten gehen. Mit einem guten *Tapering* verfolgen wir zwei Ziele: Die Form auf einem hohen Level zu halten, ohne den Körper zugleich dem Belastungstief auszusetzen. Deshalb 4x200m.

Im Anschluss noch zwei bis drei erholsame Tage und Sie sind perfekt für Ihr erstes Rennen oder Ihren ersten Zeitlauf vorbereitet.

