

Intervalltraining in der Marathonvorbereitung

Wer seine Marathonbestzeit verbessern will, muss Tempo-Einheiten ins Training einstreuen.

Intervalltraining ist das zurzeit effektivste Tempotraining. Und dies gilt unabhängig davon, ob Sie es auf der Tartanbahn oder im Wald absolvieren. Die Vorteile der Bahn sprechen für sich. Eine exakt vermessene Laufbahn und ein ebener Untergrund.

Doch je länger die Intervalle werden, umso eintöniger kann das Rundendrehen werden. Vielen fällt da das Training im Wald, auf Feldwegen oder an Flussläufen entlang einfacher. Suchen Sie sich dann eine vermessene Laufstrecke bzw. nutzen Sie, wenn vorhanden, Ihr GPS-System.

Prinzipien des Intervalltrainings

Unter einem Intervalllauf versteht man das Wechselspiel aus schnellen und langsamen Laufpassagen. Dabei wird eine bestimmte Distanz mehrfach in einem bestimmten, möglichst gleichbleibend hohen Tempo, zurückgelegt. Die einzelnen Belastungspassagen werden durch kurze Trab- oder Gehpausen unterbrochen. Ehe die Herzfrequenz in den Normalbereich absinken kann und es zu einer kompletten Erholung kommt, wird bei einem Intervalltraining bereits die nächste Laufeinheit durchgeführt.

Vorteile des Intervalltrainings

Intervalltraining dient der Steigerung der Laktattoleranz und Tempohärte. Ebenso schult es das Tempogefühl. Gleichzeitig wird die Leistungsfähigkeit des Herzens, das gesamte Herz-Kreislauf-System, die Atmungsorgane und die Ausdauerfähigkeit der Muskulatur verbessert.

Das präzise Einhalten des Marathonrenntempos (MRT) im Training schult das Tempogefühl und stellt sicher, dass Anfängerfehler, wie das zu schnelle Loslaufen in der allgemeinen Startphase, nicht gemacht werden.

Voraussetzungen für ein Intervalltraining

Beginnen Sie erst mit einem Intervalltraining, wenn Sie mindestens eine Stunde im langsamen/ruhigem Tempo laufen können. Auch sollten Sie regelmäßig 3 - 4 Laufeinheiten die Woche lauftechnisch unterwegs sein. Nur mit einer guten Trainingsgrundlage bringen intensive Einheiten einen Leistungszuwachs. Marathonläufern empfehle ich, sich mit dem Intervalltraining erst ab einer Zielzeit von 4:15:00 zu befassen.

Vorbereitung auf das Intervalltraining

Vor dem Intervalltraining sollten Sie sich, wie vor jedem Tempotraining, aufwärmen.

Hierzu gehört ein mindestens 15 - 25 minütiges Warmlaufen, bei dem wir verschiedene ABC-Übungen, evtl. auch ein paar Einbein-Sprünge, einstreuen. Zum Abschluss gehören auch noch 2 - 3 Steigerungsläufe über 100m dazu, bevor man in die erste Belastung / den ersten Intervalllauf startet.

Differenzierung des Intervalltrainings

Man kann das Intervalltraining in zwei Bereiche unterscheiden:

Das intensive (anaerobe) und das extensive (aerobe) Intervalltraining.

Intensives Intervalltraining

Intensives Intervalltraining findet klar im anaeroben Bereich statt. Das Tempo in den schnellen Abschnitten ist hoch. Sie wollen sich ja eine neue Laufgeschwindigkeit angewöhnen. Dafür sind die Pausen länger als beim extensiven Intervalltraining.

Diese Art des Intervalltrainings ist fortgeschrittenen Läufern vorbehalten. Für einen 5-km-Wettkampf laufen Sie z. B. 10 x 400 m im künftigen Wettkampftempo mit Pausen von je zwei Minuten.

Intervalltraining in der Marathonvorbereitung

Extensives Intervalltraining

Beim extensiven Intervalltraining wird das Tempo in den schnellen Phasen nicht in den anaeroben Bereich hineingeführt. Wählen Sie ein Tempo, das leicht unter Ihrem 10 Km-Wettkampftempo liegt. Sie trainieren damit im aeroben Bereich. Die Pausen werden dafür etwas kürzer gehalten.

Diese Möglichkeit, die Ausübung des extensiven Intervalltrainings, wollen wir für unsere Trainingsarbeit in der Marathonvorbereitungszeit nutzen.

Umsetzung des Intervalltrainings

Intervalltraining ist ein Wiederholungstraining der exakt gleichen Einheiten (z. B. 7 x 1000 m mit Pausen dazwischen). Auf das Tempo und die Pausen kommt es dabei an. Intervalltraining basiert auf genau vorgegebene Belastungswiederholungen einschl. Pausen (Intervall steht dabei für Pause) auf. Die Vorgaben betreffen die Streckenlängen, deshalb ist man auf abgemessene Strecken angewiesen.

In meiner Marathonvorbereitung schlage ich dann folgende Intervalle vor:

Trainingswoche 1-4: 7 x 1000 m mit 200 m Trab-/Gehphase.

Trainingswoche 5-8: 8 x 1000 m mit 200 m Trab-/Gehphase.

Trainingswoche 9-12: 9 x 1000 m mit 200 m Trab-/Gehphase.

Trainingswoche 13-17: 10 x 1000 m mit 200 m Trab-/Gehphase.

Fallen die Intervallprogramme über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen immer leichter, dann wird es Zeit, die Streckenlänge der Intervalle zu erhöhen. Ich erhöhe also nicht das Tempo, sondern die Länge der Intervalle bzw. nutze dabei die Möglichkeiten einer Variation aus.

Eine Trainingswoche kann daher auch wie folgt aussehen:

Statt 8 x 1000 m werden 1000/2000/2000/1000/2000, vielleicht auch 1000/3000/4000, gelaufen.

Die aktive Pause wird dann anteilig verlängert.

Aber Vorsicht: Im Intervalltraining sollte der einzelne Intervall nicht länger als 5000 m sein. Auch sollte er mit 1000 m beginnen, damit der Einstieg in das Intervalltraining kontrolliert starten kann.

Unterscheidung zwischen Intervalltraining und Tempodauerlauf

Tempodauerläufe sind zügige Läufe, mit einem ebenfalls gleichmäßigen Lauftempo. Die Laufgeschwindigkeit ist schnell, aber kontrolliert. Es ist eine sehr effektive Trainings-Maßnahme, um die spezifische aerobe Ausdauer zu trainieren. Sie dauert in der Regel zwischen 30 - 60 Minuten.

Ich unterscheide die beiden Trainingsmöglichkeiten nach der Streckenlänge. Beim Intervalltraining sollte ein Intervall max. 5.000 m lang sein. Ein Tempodauerlauf kann zwischen 5000 m - 10.000 m lang sein. Im Marathonvorbereitungstraining nutze ich beide Trainingsmöglichkeiten, um das festgelegte Marathonrenntempo zu trainieren.

Erholungspause beim Intervalltraining: Welche Intensität ist die beste?

Eine Studie französischer und tunesischer Forscher aus dem Jahr 2012 ist zu dem Ergebnis gekommen, dass eine aktive Pausengestaltung mit Trabpassagen eine stärkere Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahmekapazität (VO₂max) hervorruft als eine passive Pausengestaltung mit Gehpassagen.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Pausengestaltung oft von der Tagesform abhängig ist.

Bin ich müde, benötige ich eine größere Geh-/Erholungsphase; ansonsten kürzer.

Sinnvoll ist es, nach dem gelaufenen Intervall nicht sofort stehen zu bleiben, sondern noch mindestens 50 m langsam auszulaufen. Danach gehe ich ein Stück von ca. 50 m, um dann wieder in einen leichten Trab mit Lockerungsübungen, bis zum nächsten Startpunkt, zu starten. Hier führe ich meist auch noch 2-3 Dehnübungen durch, bevor es wieder ins Intervalltraining geht.

Intervalltraining in der Marathonvorbereitung

Wie wirkt das Intervalltraining?

Bei einem harten Intervalltraining wird der Körper intensiv gefordert. Nach dem Training will er sich erholen, zugleich aber Vorsorge betreiben, dass sich eine derart ungewohnte Laufbelastung womöglich wiederholen könnte. Folgerichtig beginnt er nach einer Erholungsphase, die meist bei ca. 2 bis 3 Tagen liegt, mehr „Energie“ zur Erbringung eines künftigen Leistungsabrufs zu sammeln. Diese „Energie“ entspricht der Leistungsverbesserung, die durch das Intervalltraining erzielt wird.

Varianten des Intervalltrainings

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, das Intervalltraining, wenn es im Marathonrenntempo gelaufen wird, zu variieren:

- Das Lauftempo innerhalb der Belastung erhöhen.
(Auf der Laufbahn laufe ich nicht auf Bahn 1, sondern auf Bahn 2 oder 3; erreiche aber die gleiche Endzeit nach 2 ½ Runden = 1000 m.
Sinnvoll in der Laufgruppe, wenn einzelne Läufer, Tagesform abhängig, stärker sind.
Sie laufen dann nicht weit vor, sondern neben der Laufgruppe)
- Die Pausenzeiten zwischen den Belastungen verkürzen.
(Bei schlechten Wetterbedingungen verkürze ich schon mal die Trap-/Gehphase, damit eine Auskühlung oder ein frieren der Läufer nicht stattfindet.)
- Zusätzliche Belastungen einbauen.
(Beispiel: Auf den letzten 50 – 100 m eines Intervalls die Beine parallel zum Boden anheben.)

Nicht sinnvoll ist es m. E., das Trabtempo in den Pausenzeiten zu erhöhen.

Regeln/Zusammenfassung des Intervalltrainings

Das Intervalltraining immer mit mindestens zehn bis 15 Minuten Warmlaufen im sehr ruhigen Dauerlauftempo beginnen. 2-3 Steigerungsläufe über 100M durchführen, bevor man in die erste Belastung geht.

Das Training immer mit weiteren zehn bis 15 Minuten lockerem Auslaufen und einem leichten Stretchingprogramm abschließen.

Das Intervalltraining beansprucht den Körper stärker als ein gewöhnlicher Lauf. Daher sollte man abends noch ausreichend essen (hauptsächlich auf Kohlenhydrate und Eiweiß achten) und am Tag darauf einen regenerativen Lauf, z. B. Dauer 30-60 Min; Tempo = RTI + (1-2 Min.), durchführen.

Beispiel: Regenerativer Lauf = RTI (Renntempointervall 5:00 Min) + (1-2 Min) = nur zwischen 6:00 – 7:00 Min laufen.

Wir wünschen viel Spaß und Freude bei der Ausführung.

Lassen Sie sich überraschen, wie schnell Sie eine Leistungssteigerung verspüren.

Wolfgang Neiß

Intervalltraining in der Marathonvorbereitung

Weitere Angebote:

Marathon-Vorbereitungstraining

Haben Sie Interesse gewonnen, dass durchgeführte Intervall-Training einmal in Ihrer Marathon-Vorbereitungszeit einzubinden, und wollen dies nicht alleine tun, so bietet LT-Training by Neiß verschiedene zielgerichtete Marathon-Vorbereitungskurse an.

Schauen Sie sich im Internet unter: www.LT-Duesseldorf.de unsere Kursangebote an.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

Laufstil-Analyse

Ohne professionelle Hilfe lassen sich muskuläre Dysbalancen nur schwer am eigenen Körper erkennen. Man trainiert jeden Tag sein Sportprogramm in der Hoffnung, alles Richtige getan zu haben. Hier gibt es dann Laufübungen, die einem leicht fallen. Diese führt man öfters aus und stärkt oder dehnt die entsprechenden Muskelgruppen täglich. Andere macht man nicht so gerne. Dadurch werden diese Muskelgruppen in ihrer Beweglichkeit und in ihrem Kraftausdruck immer schwächer. Langfristige orthopädische Probleme können dann mit der Zeit entstehen.

BEACHTEN: Bereits leichte muskuläre Dysbalancen im Oberschenkel können eine Fehlstellung im Kniegelenk bewirken und sich negativ auf unseren Laufstil auswirken. Oder, wir rotieren mit unseren Schultern so stark, dass Waden- oder Achilleschmerzen auftreten können.

Wir trainieren immer mehr und wundern uns, dass wir immer langsamer werden oder unser Lauftraining immer schmerzvoller wird. Deshalb raten wir allen engagierten Läufern, auch den Hobbysportlern, sich zusätzlich einmal jährlich einer Beweglichkeitsanalyse zu unterziehen.

Mit einer eingehenden Laufstil-Analyse der benötigten Laufmuskulatur können wir mögliche muskuläre Dysbalancen aufdecken und Ihnen Hinweise und Hilfestellung geben, welche Übungen Sie zukünftig in Ihr Laufprogramm integrieren sollten. Sie können damit eigenständig Gegenmaßnahmen einleiten, um weitere Dysbalancen zu verhindern. Im Bedarfsfall weisen wir auch darauf hin, sich zusätzlich um weitere Hilfe durch geeignete orthopädische Maßnahmen zur Korrektur von Fehlstellungen zu bemühen, wenn wir dies erforderlich erachten.

Wenn gewünscht geben wir Ihnen auch gerne Hinweise, wie Sie mit einer verbesserten Laufstatik Ihre Laufgeschwindigkeit erhöhen können. Dies ist ja auch eigentlich der Sinn einer professionellen Laufstil-Analyse.

Schauen Sie sich im Internet unter: www.LT-Duesseldorf.de unsere Angebote an.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage.