

# Trainingspläne - die wichtigsten Begriffe im Überblick

01.04.2015 12:12 *Redaktion laufen.de*

Egal ob 10 Kilometer, Halbmarathon oder Marathon - ein Trainingsplan hilft dir, deine Ziele zu erreichen. Doch wofür stehen eigentlich Begriffe wie DL1, Tempolauf oder Fahrtspiel? Wir erklären es - damit du ohne großes Rätselraten gleich ins Training einsteigen kannst.

## **HFmax = maximale Herzfrequenz**

Die maximale Herzfrequenz ist die Anzahl der Herzschläge pro Minute, die ein Mensch bei größtmöglicher Anstrengung erreichen kann. Dieser Maximalpuls ist ein sehr individueller Wert und hängt von Faktoren wie Alter, körperlicher Verfassung, Trainingszustand aber auch Veranlagung ab. Die maximale Herzfrequenz (HFmax) kann am besten im Rahmen einer Leistungsdiagnostik oder eines Belastungs-EKGs bestimmt werden. Sehr pauschal kann der Wert anhand von Faustregeln ermittelt werden, von denen es allerdings mehr als 50 Varianten gibt. Moderne Pulsuhren ermitteln auch die HFmax. Sehr bewährt hat sich die OwnZone-Messung von Polar.

## **DL1 = ruhiger Dauerlauf**

Mit Läufen im Bereich des DL1 verbesserst du deine aerobe Ausdauer und legst das Fundament deiner Leistungsfähigkeit. Du solltest dein Lauftempo so wählen, dass deine Herzfrequenz zwischen 70 und 80 Prozent deines Maximalpulses liegt. Bei den meisten Läufern liegt der Bereich des Dauerlaufs 1 zwischen 120 und 150 Schlägen pro Minute. Solche Läufe sollten mindestens 30 Minuten dauern, um Wirkung zu entfalten. In einer Marathonvorbereitung können sie auf über drei Stunden ausgedehnt werden

## **DL2 = mittelschneller Dauerlauf**

Der Bereich Dauerlauf 2 stellt eine Brücke zwischen dem Grundlagentraining und der Wettkampfleistung dar. Diese Dauerläufe bewirken die größten Leistungssprünge, sollten aber dosiert eingesetzt werden. Die Streckenlängen liegen zwischen fünf und 20 Kilometern. Die Herzfrequenz bewegt sich zwischen 80 und 85 Prozent des Maximalpulses. Bei den meisten Läufern entspricht das 150 bis 170 Schlägen pro Minute.

## **DL3 = Tempo-Dauerlauf**

Dieser sehr schnelle Dauerlauf ist eine sehr intensive Trainingsform, die in der Vorbereitung auf einen Wettkampf sehr effektiv ist. Allerdings sind solche Trainingsläufe nur zu empfehlen, wenn die Grundlagenausdauer bereits gut entwickelt ist. Die Pulswerte steigen dabei in den Bereich zwischen 85 und 95 Prozent der maximalen Herzfrequenz. Bei den meisten Läufern schlägt das Herz dann 170- bis 180-mal in der Minute. Er wird als Tempodauerlauf eingesetzt, bei dem eine Strecke von 5 bis 15 Kilometern ohne Pause in diesem Tempo gelaufen wird.

## **Intervalltraining**

Laufen mit hohem Tempo lässt sich auch bei den unterschiedlichsten Formen von Intervalltraining einsetzen, bei denen du vorher nach Zeit oder Distanz festgelegte Streckenlängen mehrmals im Tempo des Dauerlaufs 3 absolvierst. Zwischen den schnell gelaufenen Abschnitten trabst du ganz locker weiter. Auch die Länge der Pausen wird vorher festgelegt. Oder du steigert während eines Dauerlaufs das Tempo immer mehr, dann

absolviert du beispielsweise die letzten drei Kilometer eines Zwölf-Kilometer-Laufes im DL3, nachdem du die ersten vier im DL1-Tempo gelaufen bist, das du von Kilometer fünf bis neun auf DL2 gesteigert hast. Der Fachmann spricht dann vom „Crescendo-Lauf“ – in Anlehnung an ein Musikstück, dessen Tempo sich immer mehr steigert.

### **Fahrtspiel**

Bei diesem Spiel mit der Geschwindigkeit veränderst du während eines Laufs ständig das Tempo, sodass du dich mal weniger und mal mehr belastest. Dabei sind Streckenlänge, Lauftempo und Dauer der Belastungen frei wählbar. Das Fahrtspiel ist ein sehr gutes Trainingsmittel, mit dem die beabsichtigte Wettkampfgeschwindigkeit auf kurzen Abschnitten trainiert werden kann.

### **Alternatives Training**

Kluge Läufer trainieren auch auf dem Rad, gehen wandern oder aquajoggen – das beugt Verletzungen vor. Und hilft, schonend eine gute Grundlagenausdauer aufzubauen, ohne Gelenke, Sehnen und Knochen zu überlasten. Mit diesen Sportarten kannst du dein Wochenpensum ganz einfach um eine Trainingseinheit erweitern, ohne dich zu überlasten. Dabei gelten folgende Faustregeln:

> 60 bis 150 Minuten ruhiges Radfahren entspricht zirka 30 bis 75 Minuten ruhigen Laufens

> 3 bis 5 Stunden Wandern entspricht 80 bis 120 Minuten ruhigen Laufens

> 30 bis 60 Minuten intensives Aquajogging oder Schwimmen entspricht zirka 30 bis 60 Minuten zügigen Laufens

### **Lauf-ABC**

Viele Läufer vergessen, dass ein guter Laufstil hilft, ein bestimmtes Tempo mit viel weniger Anstrengung zu erzielen. Deshalb sollten Koordinationsübungen aus dem sogenannten Lauf-ABC regelmäßig im Trainingsplan stehen. Sie helfen, ökonomischer zu laufen und keine Energie zu verschwenden. Dabei geht es vor allem um einen verbesserten Abdruck vom Vorfuß bei jedem Schritt, um eine Stabilisierung des Sprunggelenks, aber auch um einen größeren Schritt durch einen verbesserten Kniehub. Mit Übungen wie Kniehebelauf, Anfersen, Sprung- und Hopslerlauf werden wichtige Muskeln des Läufers trainiert und Bewegungsabläufe geschult.

### **Steigerungsläufe**

Diese Übung dient der Verbesserung der Lauftechnik und der Schnelligkeit: Über 50 bis 80 Meter auf einer Laufbahn oder einem ebenen Weg ohne Steine und Wurzeln steigert du deine Geschwindigkeit kontinuierlich vom lockeren Traben bis zum Sprint. Nach einem Dauerlauf 1 aktivierst du mit zwei bis drei Steigerungsläufen noch einmal deine Koordinationsfähigkeit.

### **Rumpfstabilisation**

Gemeint sind einfach Kräftigungsübungen für Bauch und Rücken, die als sogenanntes Stabilisationstraining regelmäßig durchgeführt werden sollten. Ein stabiler Rumpf verbessert den Laufstil, er hilft zum Beispiel, dass du bei langen Läufen, wenn die Kraft nachlässt, länger in einer geraden Haltung mit einem optimalen Abdruck laufen kannst.