Legende

Trainingsbegriffe aus den Trainingsplänen (auch für Rad und Schwimmen)
GA = Lauf
R = Rad
S = Schwimmen

Grundlagenausdauer 1/GA1 – lockerer mittlerer bis langer Dauerlauf. Dieser dient zur Stabilisierung der Laufgrundlage. Hierbei wird sehr stark der Fettstoffwechsel angesprochen. Je besser der Fettstoffwechsel funktioniert, umso wirkungsvoller kann ich auch ein höheres Tempo laufen. Umgekehrt gilt natürlich auch, je schlechter mein Fettstoffwechsel durch unregelmäßiges oder zu schnelles Training funktioniert, desto geringer sind meine Chancen erfolgreich zu Laufen.

Grundlagenausdauer 2/GA2 – schnellerer Dauerlauf. Dieser dient zur Verbesserung der Grundlage und führt dazu, dass nach einigen Wochen Training der Fettstoffwechsel auch bei höheren Laufgeschwindigkeiten mehr genutzt wird. Somit ist mein Lauffundament besser und die daraus resultierende Laufleistung auch im Wettkampf viel besser. Beim Marathontraining entspricht das GA2-Tempo in der Regel dem Marathontempo. Mit einer individuellen Schwankungsbreite kann somit gezielt in diesem Bereich der Marathon vorbereitet werden. Z.B. GA2 15 km + 5 km = 2 Strecken im GA2-Tempo mit 5 Minuten Pause (Trinken, Dehnung).
GA2 kurz wird bei ca. 85 % der HFmax. gelaufen (obere Grenze des GA2-Bereiches)
GA2 lang wird bei ca. 80 % der HFmax. gelaufen (untere Grenze des GA2-Bereiches)
Die Pause zwischen den GA2-Wiederholungsläufen beträgt 2 bis 5 Minuten.

Grundlagenausdauer Fahrtspiel/GA1 Fahrtspiel – Schaffung einer Geschwindigkeitsreserve und besserer motorischer Laufvoraussetzungen. Innerhalb der angegebenen Gesamtlaufzeit (nach der Erwärmung) werden ca. aller fünf Minuten lockeren Dauerlaufes 30 Sekunden bis zu einer Minute schneller Lauf (anfangs als Steigerung) eingeschoben. Dieser schnelle Abschnitt ist kein maximaler Sprint! „Ich muss jederzeit das Tempo beherrschen“. Dieser permanente Wechsel zwischen 5 Minuten GA1 und den schnellem Intervall wirkt auf das Herzkreislauf, die Atmung und den Muskelstoffwechsel sehr anregend, so dass ich die jeweils folgenden fünf Minuten GA1 zur Beruhigung nutzen muss. Ich schaffe damit gute Voraussetzungen den „Arbeitsbereich“ meines Körpers zu erweitern und auch im Laufschritt variabler zu werden. Mental gibt es mir die Sicherheit, auch schneller als im Wettkampf sein zu können. Es wird eine „Geschwindigkeitsreserve“ geschaffen.

Kompensationsbereichstraining (KB) – Regeneratives Training zur aktiven Lauferholung. Die körperlichen Systeme (z. B. Herzkreislauf, Muskeln, Atmung) werden nur leicht beansprucht. Die Wiederherstellung wird beschleunigt.

Dehnung – dient der Verbesserung der Muskelarbeit, der Beschleunigung der Regeneration, wirkt sich auf die Schrittstruktur positiv aus und beugt Verletzungen vor. Dehnung wird auch als „Muskelpflege“ bezeichnet. Die angegebenen Dehnungsübungen stellen eine sehr wirksame Auswahl von Übungen dar, die speziell auf die Belange von Läufern ausgerichtet sind. Nur regelmäßiges Dehnen bringt den erwünschten Erfolg!

Kräftigung (allg. Kraft) – führt zu einem ausgewogenen Muskelverhältnis, stärkt abgeschwächte Muskeln und fördert das muskuläre Zusammenspiel in der gesamten Laufbewegung. Die ausgewählten Übungen sind einfach, klar und zu Hause auf dem Teppich mit wenigen Hilfsmitteln durchführbar.

Entlastungswoche „Ruhe“ – Im langfristigen Belastungsaufbau sollten immer Phasen der Entspannung eingeplant werden. Diese sind nötig, um das bis dahin absolvierte Training „wachsen“ zu lassen. In dieser Zeit setzt der Körper das Trainierte um. Es kann sein, dass in der Ruhewoche ein Gefühl der Müdigkeit vorherrscht. Das ist nicht unnormal. Gegen Ende dieser Woche muss aber die Lust auf den nächsten Belastungsblock wieder erwachen.
Wichtig ist auch folgendes: Wenn in der Ruhewoche bestimmte Beschwerden auftreten (z. B. Knie- oder Fußprobleme), dann sollten sofort Behandlungsmaßnahmen eingeleitet werden. Wenn diese Beschwerden im Belastungsblock auftreten, dann sind sie meist schon fortgeschritten und die Therapie dauert länger.

Lauf ABC – Laufschule. Eine Form der Erwärmung vor etwas intensiveren Trainingseinheiten. Sie sollte sehr gefühlvoll durchgeführt werden. Anbei sind einige Grundvarianten. Auch hier gilt: Regelmäßigkeit bringt den erwünschten Effekt! Fußgelenkarbeit, Anfersen, Kniehebelauf, Hopserlauf, Seitspreizlauf (aus „Laufen ohne Beschwerden“ (ISBN 3-89787-162-9)

STL - Steigerungslauf

Marathonspezifischer Lauf (MSL) – Trainingsmittel aus dem Hochleistungssport. Dient zur physischen und mentalen Vorbereitung der Marathonwettkampfbelastung. Der Wechsel zwischen 5 km GA2- und 5 km GA1-Tempo über die Distanz > als 25 km, wirkt sich sehr gut auf das „Stehvermögen“ beim Marathon selbst aus. Dieses Training ist sehr dosiert einzusetzen und sollte nur von gestandenen Läufern als zusätzlicher Trainingsreiz genutzt werden!

Gipfelwoche – Woche mit der höchsten Umfangsbelastung der gesamten Marathonvorbereitung. Sie wird in der vierten Woche vor dem Marathon geplant und dient dem bewussten „Müde-Trainieren“. Damit wird die so genannte Superkompensation vorbereitet. Nach jeder Gipfelwoche muss eine Ruhewoche folgen! Diese leitet die Umsetzung des gesamten bisherigen Trainings ein.

Geländeprofil	-	flach =	geringe Höhenunterschiede (ca. bis 30 m)
		profiliert=	Wechsel zwischen Anstiegen (ca. 10 – 15 %), Bergablaufen und flachen Teilstücken

Umsetzung – In den letzten zwei Wochen vor dem Marathon ist das Training sozusagen beendet. Hier liegt der Schwerpunkt auf der Umsetzung des bis dato Trainierten. Wer in dieser Zeit zu „hart“ trainiert, der wird zum Wettkampf nicht die optimale Form haben! Die Belastungen sollten in den jeweiligen Trainingsbereichen „flüssig“ und spielerisch erfolgen. Wer in dieser Zeit nicht die Nerven behält und bewusst läuft, der wird die „Ernte“ nur teilweise einfahren.

WICHTIG!
Berechnung der Trainingsbereiche
Die beste Methode stellt die Ermittlung der Trainingsbereiche (GA1, GA2) mittels eines Laktat-Stufen-Testes dar. Hierbei werden die individuellen Werte bestimmt. Nach dem Test gibt es genaue Herzschlagfrequenzbereiche (z. B. GA1 130 – 150 Schläge/Min.). Diese dienen als Orientierung für die kommenden Trainingswochen.

Es gibt aber auch hier z. T. Ausnahmen mit großen Unterschieden im Herzschlagfrequenzverhalten. Auch beeinflussen bestimme Medikamente die Höhe des Pulses unter Belastung.

Gebräuchliche Trainingsbereiche nach Ermittlung maximaler Herzfrequenz

Bereich	Erklärung	Puls Lauf	Puls Rad
KB/REKOM	Regenerations und Kompensation	< 70% HFmax	< 60% HFmax
GA1	Grundlagenausdauerbereich 1	65-80% HFmax	60-75% HFmax
GA2	Grundlagenausdauerbereich 2	80-90% HFmax	75-90% HFmax
WSA	Wettkampfspezifische Ausdauer	> 90% HFmax	> 90% HFmax