

Running: Grundsätze des Ausdauertrainings

Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings sind die wichtigsten Parameter zur Verbesserung der Ausdauerleistung.



Die Reihenfolge zur Ausweitung des Trainings sieht wie folgt aus:

1. Steigerung der Trainingshäufigkeit (Anzahl Trainings pro Woche)
2. Steigerung der Trainingsdauer (Anzahl km pro Training und pro Woche, respektive Dauer des Trainings)
3. Steigerung der Trainingsintensität (Laufgeschwindigkeit)

Häufigkeit

Um einen Leistungsfortschritt zu erzielen, sollten mindestens zwei Lauftrainings pro Woche absolviert werden. Sobald diese beiden Trainings ohne Mühe absolviert werden können, kann ein drittes Training hinzugefügt werden.

Bei zusätzlichen Lauftrainings muss die Verletzungsprophylaxe besonders beachtet werden, da Laufen im Vergleich zu anderen Ausdauersportarten den Bewegungsapparat stärker beansprucht. Ab vier Ausdauertrainings pro Woche empfiehlt es sich, eines davon in einer anderen Sportart zu absolvieren (z.B. Walking, Radfahren oder Schwimmen).

Dauer

Ein erster Trainingseffekt setzt ab einer Dauer von 20–30 Minuten ein. Dies ist auch die ideale Dauer für ein Training für Laufeinsteiger und Laufeinsteigerinnen. Sobald die Läuferinnen und Läufer ein Training von 30 Minuten ohne starke Erschöpfungserscheinung absolvieren können, wird die Trainingsdauer in den Folgewochen

sukzessive um jeweils 10 Minuten erhöht, bis eine Trainingsdauer von 60 Minuten erreicht ist.

Intensität

Erst nachdem die Trainingshäufigkeit und -dauer erhöht wurden, wird auch die Intensität gesteigert (z.B. mit Fahrtspielen und Intervallen). Zu beachten ist: Ca. 75% der Lauftrainings werden in den Intensitätsstufen 1–3 absolviert, nur die restlichen 25% werden in den roten Stufen 4 und 5 gelaufen. Dies gilt sowohl für den Hobbysportler als auch für die Leistungssportlerin.

Ausdauerstufe	1	2	3	4	5
Intensitätsstufe	Sehr locker	Locker	Mittel	Hart	Sehr hart
Subjektives Empfinden (Borgskala 6–20 Punkte)	6–9 Punkte	10–12 Punkte	13–14 Punkte	15–16 Punkte	17–20 Punkte
Sprechregel	Singen	Plaudern	Sprechen in ganzen Sätzen	Knapper Wortwechsel	Kein Wortwechsel mehr
% HF _{max}	60–70%	70–80%	80–90%	90–95%	95–100%
% V _{ANS}	55–70%	70–80%	80–93%	93–103%	>103%
Primärer Energiestoffwechsel	aerober Bereich		aerob-anaerober Übergangsbereich		anaerober Bereich
Primäre Trainingseinwirkung	Regeneration Entwicklung der Erholungsfähigkeit	Entwicklung der aeroben Kapazität		Entwicklung der aeroben Leistungsfähigkeit	Entwicklung der anaeroben Kapazität Entwicklung der anaeroben Leistungsfähigkeit
Zweckmässige Trainingsmethoden	Kontinuierliche Dauer­methode	Kontinuierliche Dauer­methode, variable Dauer­methode, extensive Intervall­methode		Intensive Intervall­methode, Intermittierende Methode, Wiederholungs- und Wett­kampf­methode	

Bild: Intensitätsstufen für Ausdauerbelastungen in Beziehung zu verschiedenen Trainingsparametern

Ernährung

Die Ernährung ist eine wichtige Komponente des Laufsports und des Ausdauertrainings im Allgemeinen. Gute Beiträge gibt es unter folgenden Links:

- [Sportmedizin: Die «perfekte» Sporternährung](#) | mobilesport.ch
- [Ernährung: Wann ist was am Besten?](#) | mobilesport.ch
- [Angewandte Aspekte – Hot Topics](#) | Swiss Sports Nutrition Society

Quelle: Swiss Athletics



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO