

Ausdauer – Mittelstrecken

Variantenreiches Laufen

Vorbereitungsphase 1 – Grundlagen

Ausdauernder Alltag

–10 10–14 15–20 20+

Wie? Tägliche, leichte Ausdauerbelastung durch Spazieren, Walken, Treppensteigen etc. Für Kinder: Schulweg zu Fuss absolvieren, Fang- und Ballspiele in der Freizeit etc. Über Minutenbelastungen bis zu mehreren Stunden Dauerbelastung.

Wozu? Verbesserung der aeroben Kapazität als Basis für eine sportliche Betätigung.

Methode: Extensive Dauermethode.

Dauerlauf

10–14 15–20 20+

Wie? Dauerlauf über 30 Minuten oder mehr in lockerem Tempo. Das Tempo so wählen, dass mit den Trainingspartnern geplaudert werden kann. Für Kinder gilt die Zielsetzung «Laufe dein Alter in Minuten», für Langstreckenläufer «Long Jogging», d.h. Dauerlauf über 90 Minuten oder mehr.

Wozu? Laufspezifische Verbesserung der aeroben Kapazität und der Ermüdungswiderstandsfähigkeit.

Methode: Extensive Dauermethode.

Vorbereitungsphase 2

Zeitschätzläufe

–10 10–14 15–20 20+

Wie? Mehrere Runden über z.B. zwei Kilometer mit dem Ziel, verschiedene Zeitvorgaben einzuhalten. Z. B. erste Runde in 9 Minuten, zweite Runde 9,5, dritte Runde in 8,5 und vierte Runde wieder in 9 Minuten absolvieren. Das Tempo variiert von locker bis schnell. Das Training hat im Durchschnitt aber eine mittlere Intensität. Für Kinder sind kurze Runden von 1 bis 2 Minuten auf dem Schulhausplatz oder im Wald geeignet.

Wozu? Aerobe Kapazität laufspezifisch entwickeln und Tempogefühl schulen.

Methode: Variable Dauermethode.

Schwellenlauf

15–20 20+

Wie? Dauerlauf von 20 bis 30 Minuten an der anaeroben Schwelle. Das Tempo ist so zu wählen, dass das Training als hart empfunden wird, die gewählte Distanz aber bis am Schluss in regelmässigem Tempo gelaufen werden kann.

Wozu? Laufspezifische Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit und Kapazität.

Methode: Intensive Dauermethode.

Wettkampfphase

Intensives Fahrtspiel

10–14 15–20 20+

Wie? Wechsel von sehr schnellem und lockerem Tempo. Z. B. 1 Minute sehr schnell laufen, 1 Minute lockere Trabpause. Anschliessend je 2 Minuten sehr schnelles Laufen und locker traben etc. Training in Pyramidenform gestalten. Die schnellen Abschnitte in höherem Tempo als Wettkampftempo absolvieren. Die Pausen dienen dazu, dieses Tempo überhaupt zu ermöglichen.

Wozu? Laufspezifische Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit.

Methode: Extensive Intervallmethode.

Ab auf die Bahn

15–20 20+

Wie? Vier bis zehn Läufe auf der 400 Meter Rundbahn. Dazwischen Trabpause oder ruhende Pause, z.B.:

■ 6 × 400 Meter in Wettkampftempo über 1500 Meter mit je 1 Minute Pause.

■ 2 × 3 × 1000 Meter in Wettkampftempo über 5000 Meter mit je 1 Minute Pause und 6 Minuten Serienpause.

Trainingsdistanzen und Pausen so wählen, dass im gewünschten Wettkampftempo trainiert werden kann.

Wozu? Anaerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität verbessern.

Methode: Intensive Intervallmethode.