

LAUFEN IM SCHWEBE- ZUSTAND

Die Zwischensaison wird im Laufsport eher stiefmütterlich behandelt. In der Fußballbundesliga wird die Zeit zwischen zwei Saisons als entscheidend betrachtet. Warum sich Läuferinnen und Läufer etwas von dieser Mentalität abschauen sollten, erklärt Lauftrainer Helmut Bezani. Sein Credo: Probieren Sie was Neues aus!

TEXT Helmut Bezani, Ralf Kerkeling

Nicht zu viel und nicht zu wenig trainieren: Das ist für die Zwischensaison die goldene Regel.



Was genau ist die Zwischensaison, und wo macht sie Sinn? Punkt eins, sie ist grundsätzlich an keinen festen Zeitpunkt im Jahr gebunden – im Grunde kann jeder Sportler sie dann setzen, wann sie für ihn und die eigene Sportart am sinnvollsten erscheint. Im Laufsport ist daher die dunkle Jahreszeit perfekt dafür geeignet. Denn zwischen einem letzten großen Wettkampf im Herbst, zum Beispiel dem Frankfurt Marathon, und den ersten großen Wettkämpfen im Frühjahr, wie dem Hamburg Marathon, liegen etwa 26 Wochen. Zieht man hiervon zwölf bis 14 Wochen für die wettkampfspezifische Vorbereitung ab, bleiben knapp zwölf Wochen zum Form-erhalt und zur Regeneration. Natürlich läuft nicht jeder in Frankfurt und startet dann wieder in Hamburg – aber diese Unterbrechung gilt dennoch als bestmögliche Zeit im Laufjahr. Die Zwischensaison kann aber auch im Frühjahr liegen – gerade für Läuferinnen und Läufer, die sich über den Winter auf einen Wettkampf vorbereitet haben, bietet sich das an. An diesem Beispiel zeigt sich, wie individuell man das Thema betrachten kann.

ALTERNATIVEN AUSPROBIEREN

Rein sportlich betrachtet ist fast alles erlaubt, einzig der wöchentliche Umfang sollte beachtet werden. Ich empfehle, die Zwischensaison dafür zu nutzen, um mal eine andere Sportart auszuprobieren, für die sonst im Trainingsumfang kein Platz ist. Bouldern, Wandern oder Walken bieten zum Beispiel spannende neue Trainingsanreize. Warum nicht mal mit dem Fahrrad einen Zweitagesausflug machen und die Landschaft rund um die Heimat erkunden. Bei Laufreisen oder Laufcamps kann in einer anderen Klimazone und Gegend trainiert werden, was wiederum viel Abwechslung bringt. Adventure-Runs à la Strongmen oder Tough Mudder können eine witzige Unterbrechung des gewohnten Trainings sein.

Ob nun als Dauerrenner, Pausierer oder Experimentator – beim Herbst- und Wintertraining gilt: Alles darf sein und nichts muss. Die kühleren Temperaturen und die früh einsetzende Dunkelheit lassen einen vielleicht so oder so flexibler werden. Sollte es mit dem Laufen aufgrund von Eis und Schnee einmal nicht funktionieren, bieten sich genügend Alternativsportarten an, die sogar den Laufstil noch verbessern können. So bietet der Skilanglauf – insbesondere in der klassischen Technik – allerlei Vorzüge: großer Ausdauertrainingseffekt, hohe Stoffwechsel-/Energieumsatzrate, Ganzkörpertraining mit deutlich stärkerer Oberkörperwirkung als beim Laufen, hervorragende Koordinationsschulung und Gelenkschonung dank fehlender Stoßimpulse. Wenn Schnee liegt, findet sich fast überall ein passendes Areal, um Spuren in die weiße Pracht zu ziehen. Vice versa geht beim Thema „Ski alpin“ gewöhnlich der mahnende Zeigefinger ob der Verletzungsgefahr nach oben. Aber wer eine Leidenschaft für das alpine Skifahren oder Freeriden hat, darf sich auch hier über Pluspunkte im Hinblick auf die neue Laufsaison freuen. Abgesehen von der blutbildenden Höhentrainingswirkung ist alpines Skifahren ein anspruchsvolles, vorwiegend isometrisches Muskeltraining. Gerade die auch für das Laufen so zentrale ▶

Oberschenkelmuskulatur leistet Enormes – vorwiegend im anaeroben Belastungsbereich. Die gesamte Statik, langes Halten der Körperspannung, Balancegefühl und situatives Handeln (Reaktionsfähigkeit) werden geschult. Vor allem aber: Es macht verdammt viel Spaß! Weitere Alternativen finden sich bei den Laufspielen mit Ball. Sind Ballsportler für Laufen ohne „Jagdobjekt“ selten zu begeistern, gilt der Umkehrschluss jedoch nicht. Ein Kick im Schnee oder in der Halle begeistert auch Läufer und beansprucht Muskelgruppen, die beim Laufen weniger gefordert sind. Selbst trainierte Marathonis werden den „Katarrh“ in den betreffenden Fasern spüren. Der höheren Verletzungsgefahr gilt es mit gesundem, aber nicht übersteigertem Ehrgeiz Rechnung zu tragen. Weniger verletzungssträchtig und ein hervorragendes, viele Muskelgruppen einbeziehendes Ganzkörpertraining ist Tennis. Gewinn an „Spritzigkeit“ durch schnelle Antritte und Richtungswechsel, gepaart mit andauernder Konzentrationsfähigkeit wirken auf verschiedenen Ebenen. Die aerobe Ausdauer wird vergleichsweise wenig trainiert, aber für die Verbesserung der Grundschnelligkeit ist Tennis ideal.

Im Winter darf man auch mal etwas zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken. Zu alten Gewohnheiten und Trainingseinheiten kehrt man noch früh genug wieder zurück, wenn es an die Wettbewerbsvorbereitung geht.

Dann folgen wieder Intervalltraining, Schwellenläufe oder lange Dauerläufe. Der Formerhalt über den Winter ist deshalb vor allem Kopfsache. Es geht aber auch darum, nicht aus dem Tritt zu kommen und trotzdem ein bisschen Abwechslung reinzubringen, ohne den Anfang der Laufsaison aus den Augen zu verlieren. In der wettkampfspezifischen Trainingsphase verbleibt dann noch genug Zeit für den Formaufbau und die finale Leistungssteigerung.

Aber wofür ist die Zwischensaison dann gut, wenn sie vor allem ein Lückenfüller ist? Sinn und Zweck des Ganzen: Spaß, Erholung und der Formaufbau. Denn die eigentliche Phase der wettkampfspezifischen Vorbereitung benötigt viel Disziplin und Kraft – da kann man in der Zwischensaison ruhig etwas runterfahren, ohne das Ziel aus den Augen zu



Auch wenn die Zwischensaison in erster Linie der Erholung dient, sollte man die Planung dabei nicht vernachlässigen (siehe Tabelle Seite 32/33). Schließlich will das ganze Jahr gut geplant sein. Um nicht in ein Motivationsloch zu fallen, kann der Anschluss an eine Trainingsgruppe Abhilfe schaffen. Wenn sich hier aber ohnehin weniger Läufer treffen als sonst, wird es schwieriger, Trainingspartner auf dem richtigen Niveau zu finden.



Der goldene Herbst ist die ideale Jahreszeit für Trainingsläufe im Wald, erst recht in der Gruppe.



verlieren. Die Regeneration steht als wichtigste Phase des Trainings hier im Mittelpunkt. Der Körper erholt sich nicht nur von den vergangenen Wochen und Monaten, sondern passt sich an und macht sich somit bereit für neue Trainingsreize und Leistungssteigerungen. Nachdem sich während der Regeneration Muskeln, Sehnen, Gelenke und Knochen, aber auch die Psyche erholt haben, soll nun durch Spaß und weniger durch Zwang und Disziplin die Form erhalten werden. Nicht selten bewahrt einen diese Phase vor dem läuferischen Burnout. Wer sich trotzdem gezielt läuferisch betätigen möchte, kann auf verstärktes Athletiktraining in Kombination mit Koordinationstraining zurückgreifen – das verbessert die Laufökonomie. Hügeltraining (siehe Ausgabe 03/2019) sorgt für eine bessere Abdruckstärke und einen kräftigeren Laufschritt.

PLANUNG IST ALLES

Auch wenn die Zwischensaison eher eine Erholungsphase ist, lohnt es sich, sie mit ein wenig Planung anzugehen. Das Laufjahr wird grob in drei Trainingsphasen unterteilt: die Erholungsphase, der Formaufbau und die wettkampfspezifische Trainingsphase. Beim Formaufbau – der klassischerweise in der Zwischensaison stattfindet – genügen etwa 60 Prozent der wettkampfspezifischen Trainingsumfänge. Alle vier Wochen kommen 20 Prozent an Umfang hinzu. Wer also für sein wettkampfspezifisches Training 60 Wochenkilometer anstrebt, sollte in den ersten vier Wochen mit ungefähr 36 Wochenkilometern starten. In den nächsten vier Wochen können dann bereits wieder knapp 48 Wochenkilometer gelaufen werden. In den letzten vier Wochen steht wieder der volle Umfang auf dem Plan. Idealerweise wird hier ein individueller Trainingsplan genutzt und keiner „von der Stange“: So lassen sich Trainingsziele und Einheiten individuell anpassen. Innerhalb der Formaufbauphase kann zum Beispiel Athletikrunning einen neuen läuferischen Trainingsanreiz setzen: Hierbei werden Laufen und Athletiktraining kombiniert. Das Lauftempo wird an die Intensität der Athletik angepasst. Auch Hügeltraining kann eingebaut werden, zum Beispiel als Hügelfahrtspiel oder Berglauf. Wer es lieber durchgeplant mag, macht beispielsweise Bergläufe oder Bergsprints nach festen Vorgaben. Bergläufe können dann zum Beispiel fünf mal vier Minuten umfassen. Bergsprints könnten je nach Steigung eine Länge von 30 bis 80 Meter haben. Wer es noch schneller mag, plant ein „HIIT“ ein – ein sogenanntes „High Intensity Intervall Training“, in dem sich Abschnitte mit starker Belastung und Erholung dynamisch abwechseln. Das kann zum Beispiel folgendermaßen aussehen: acht mal 200 Meter zügig laufen, im Wechsel mit 200 Meter Trabpause.

Solche HIIT (oder Hügeltraining) lassen sich auch super in der Gruppe absolvieren – zusätzlich kann das Training in der Gruppe einen Motivationsschub bewirken! Nicht jeder geht gerne draußen laufen, wenn es kalt und düster ist. Ich habe beispielsweise die Erfahrung gemacht, dass gerade im Winter das Gruppentraining hilft, den inneren Schweinehund zu überwinden. Aber auch, wer lieber einzeln läuft, kommt in der Zwischensaison auf seine Kosten (mehr Infos zu Vor- und Nachteilen vom Training in der Gruppe im Infokasten). Fahrtspiele, Hügeltraining und Athletik bringen Abwechslung rein. So ist für jeden das Passende dabei – und

VOR- UND NACHTEILE DES GRUPPENTRAININGS –

PRAXISERKENNTNISSE VON LAUFTRAINER HELMUT BEZANI

VORTEILE

- Motivation und Spaß durch das Miteinander
- Schweinehund lässt sich leichter überwinden (Witterung, Tagesform etc.)
- Durchhaltevermögen während des Trainings ist stärker
- Gemeinsame Ziele lassen sich leichter erreichen, und gerade die eigenen unbeliebten Trainingsformen fallen leichter
- Speziell bei Hügelfahrtspielen: Die Schwächeren werden von den Stärkeren gezogen und motiviert

NACHTEILE

- Nicht immer so effektiv wie Einzeltraining
- Training ist an feste Vorgaben wie Uhrzeit, Ort und Leistungsniveau der Gruppe gebunden, Verpflichtungen gegenüber den Laufpartnern
- Kompromisse eingehen müssen, wenn das eigene Leistungsniveau nicht mit dem Leistungsniveau der Gruppe übereinstimmt
- Bei nicht ausreichend differenzierter Trainingsplanung werden die gewünschten Trainingsreize nur bedingt gesetzt
- Speziell bei Hügelfahrtspielen: Gruppe wird möglicherweise durch die Unterschiede in der Gruppe auseinandergezogen

ob man als Hügel- oder Gipfelstürmer, Kraftsportler oder im Zuge einer Gruppe die Zwischensaison bewältigt, bleibt so jedem Sportler selbst überlassen.

MUSKELN WERDEN IM WINTER GEMACHT

Die Voraussetzungen für einen starken Halteapparat lassen sich übrigens im Winter besonders gut schaffen. Durch die reduzierten Umfänge/Intensitäten der Laufeinheiten kann mehr in das Muskeltraining investiert werden. Wer die Atmosphäre des Fitnessstudios mag, kann jetzt intensiver an die Geräte gehen. Aber auch in „Heimarbeit“ mit eigenem Körpergewicht, Hanteln und Therabändern lässt sich effektiv trainieren. Der Spaß sollte dabei nie zu kurz kommen. Der beim Krafttraining um Vergleich zum Laufen hohe und länger anhaltende Nachbrenneffekt, der besonders die Fettverbrennung pusht, ist im Umfeld von Weihnachtsgans und Plätzchenstunden durchaus willkommen.

Der Appetit auf deftigere Kost im Winter hängt übrigens mit dem erhöhten Energieverbrauch zum Halten der Körpertemperatur zusammen. „Heizen“ verbraucht deutlich mehr Kalorien als Herunterkühlen im Sommer. Auch Wintergemüse und saisonales Obst gehören jetzt auf den Speiseplan. Mit all diesen Tipps sollte eine erholsame und abwechslungsreiche Wintersaison hoffentlich gelingen.



UNSER EXPERTE

HELMUT BEZANI

Alter: 38
Wohnort: Dortmund
Beruf: Lauftrainer und Geschäftsführer Lauffieber Dortmund
 lauffieber-dortmund.de

TRAINING IN DER ZWISCHENSAISON

		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KW 45/2019	Soll-Umfang in Minuten	04.11.2019	05.11.2019	06.11.2019	07.11.2019	08.11.2019	09.11.2019	10.11.2019
	Training		45 Hiit - 15 min Ein-/Auslaufen 8 x 200 m bei 95-98 % der max. Pace im Wechsel mit 100 Meter Gehpause		40 Fettstoffwechseltraining (GA1/2) 10 min Ein-/Auslaufen 20 min zügiger Dauerlauf		80 Fettstoffwechseltraining (GA1)	
	Kommentar		alternativ zur Gehpause sind auch 200 Meter Trabpause möglich		81-85 % der max. Hf		71-80 % der max. Hf	
KW 46/2019	Soll-Umfang in Minuten	11.11.2019	12.11.2019	13.11.2019	14.11.2019	15.11.2019	16.11.2019	17.11.2019
	Training		50 Hiit - 15 min Ein-/Auslaufen 10 x 200 m bei 95-98 % der max. Pace im Wechsel mit 100 Meter Gehpause		45 Fettstoffwechseltraining (GA1/2) 10 min Ein-/Auslaufen 25 min zügiger Dauerlauf		90 Fettstoffwechseltraining (GA1)	
	Kommentar		alternativ zur Gehpause sind auch 200 Meter Trabpause möglich		81-85 % der max. Hf		71-80 % der max. Hf	
KW 47/2019	Soll-Umfang in Minuten	18.11.2019	19.11.2019	20.11.2019	21.11.2019	22.11.2019	23.11.2019	24.11.2019
	Training		55 Hiit - 15 min Ein-/Auslaufen 12 x 200 m bei 95-98 % der max. Pace im Wechsel mit 100 Meter Gehpause		50 Fettstoffwechseltraining (GA1/2) 10 min Ein-/Auslaufen 30 min zügiger Dauerlauf		100 Fettstoffwechseltraining (GA1)	
	Kommentar		Alternativ zur Gehpause sind auch 200 Meter Trabpause möglich		81-85 % der max. Hf		71-80 % der max. Hf	
KW 48/2019	Soll-Umfang in Minuten	25.11.2019	26.11.2019	27.11.2019	28.11.2019	29.11.2019	30.11.2019	01.12.2019
	Training		40 10 min Ein-/Auslaufen 20 min Lauf-ABC		40 Fettstoffwechseltraining (GA1)		100 Fettstoffwechseltraining (GA1)	
	Kommentar		71-80 % der max. Hf		71-80 % der max. Hf		71-80 % der max. Hf	
KW 49/2019	Soll-Umfang in Minuten	02.12.2019	03.12.2019	04.12.2019	05.12.2019	06.12.2019	07.12.2019	08.12.2019
	Training		50 Fettstoffwechseltraining (GA1/2) 15 min Ein-/Auslaufen 20 min Fahrtspiel (FSP)		50 Fettstoffwechseltraining (GA1/2) 10 min Ein-/Auslaufen 30 min Athletikrunning		40 10 min Ein-/Auslaufen 20 min Lauf-ABC	100 Fettstoffwechsel- training (GA1)
	Kommentar		4-5 Tempowechsel Pace beliebig - mind. MRT		Pace orientiert sich an der Intensität des Athletiktrainings		71-80 % der max. Hf	71-80 % der max. Hf
KW 50/2019	Soll-Umfang in Minuten	09.12.2019	10.12.2019	11.12.2019	12.12.2019	13.12.2019	14.12.2019	15.12.2019
	Training		55 Fettstoffwechseltraining (GA1/2) 15 min Ein-/Auslaufen 25 min Fahrtspiel (FSP)		50 Fettstoffwechseltraining (GA1/2) 10 min Ein-/Auslaufen 30 min Athletikrunning		40 10 min Ein-/Auslaufen 20 min Lauf-ABC	100 Fettstoffwechsel- training (GA1)
	Kommentar		4-5 Tempowechsel Pace beliebig - mind. MRT		Pace orientiert sich an der Intensität des Athletiktrainings		71-80 % der max. Hf	71-80 % der max. Hf

GA1 (Fettstoffwechseltraining) erfolgt bei 65-80 % der maximalen Herzfrequenz / GA2 (Ausdauertraining) erfolgt bei 81-85 % der maximalen Herzfrequenz
 WSA (Wettkampfspezifischer Ausdauerbereich) erfolgt mit einer Herzfrequenz von 86-95 % der maximalen Herzfrequenz
 MRT = Marathon-Renntempo im Wettkampf / HMRT = Halbmarathon-Renntempo / 10RT = 10-Kilometer-Renntempo / 5RT = 5-Kilometer-Renntempo

		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
KW 51/2019	Soll-Umfang in Minuten	16.12.2019	17.12.2019	18.12.2019	19.12.2019	20.12.2019	21.12.2019	22.12.2019
			60		50		40	120
	Training		Fettstoffwechseltraining (GA1/2) 15 min Ein-/Auslaufen 30 min Fahrtspiel (FSP)		Fettstoffwechseltraining (GA1/2) 10 min Ein-/Auslaufen 30 min Athletikrunning		10 min Ein-/Auslaufen 20 min Lauf-ABC	Fettstoffwechsel- training (GA1)
	Kommentar		5-6 Tempowechsel Pace beliebig – mind. MRT		Pace orientiert sich an der Intensität des Athletiktrainings		71-80 % der max. Hf	71-80 % der max. Hf
KW 52/2019	Soll-Umfang in Minuten	23.12.2019	24.12.2019	25.12.2019	26.12.2019	27.12.2019	28.12.2019	29.12.2019
			40			60		90
	Training		10 min Ein-/Auslaufen 20 min Lauf-ABC			Fettstoff- wechsel- training (GA1)		Fettstoffwechsel- training (GA1)
	Kommentar		71-80 % der max. Hf			71-80 % der max. Hf		71-80 % der max. Hf
KW 01/2020	Soll-Umfang in Minuten	30.12.2019	31.12.2019	01.01.2020	02.01.2020	03.01.2020	04.01.2020	05.01.2020
			60		60		40	120
	Training		Bergsteigerungslauf (BSL) & Bergsprints (BS) 3 x 100 Meter BSL 5 x 25 Meter (BS) 4 x 50 Meter (BS) 3 x 75 Meter (BS)		10 min Ein-/Auslaufen 6 x 600 Meter im 5RT		10 min Ein-/Auslaufen 20 min Lauf-ABC	Fettstoffwechsel- training (GA1)
	Kommentar		Bergabwärts Trap/Gehpause				71-80 % der max. Hf	71-80 % der max. Hf
KW 02/2020	Soll-Umfang in Minuten	06.01.2020	07.01.2020	08.01.2020	09.01.2020	10.01.2020	11.01.2020	12.01.2020
			60		60		45	135
	Training		Bergsteigerungslauf (BSL) & Bergsprints (BS) 4 x 100 Meter BSL 5 x 25 Meter (BS) 5 x 50 Meter (BS) 4 x 75 Meter (BS)		10 min Ein-/Auslaufen 8 x 600 Meter im 5RT		10 min Ein-/Auslaufen 20 min Lauf-ABC	Fettstoffwechsel- training (GA1)
	Kommentar		Bergabwärts Trap/Gehpause				71-80 % der max. Hf	71-80 % der max. Hf
KW 03/2020	Soll-Umfang in Minuten	13.01.2020	14.01.2020	15.01.2020	16.01.2020	17.01.2020	18.01.2020	19.01.2020
			60		60		40	90
	Training		Bergsteigerungslauf (BSL) & Bergsprints (BS) 5 x 100 Meter BSL 5 x 25 Meter (BS) 5 x 50 Meter (BS) 5 x 75 Meter (BS)		10 min Ein-/Auslaufen 6 x 800 Meter im 5RT		10 min Ein-/Auslaufen 20 min Lauf-ABC	Fettstoffwechsel- training (GA1)
	Kommentar		Bergabwärts Trap/Gehpause				71-80 % der max. Hf	71-80 % der max. Hf
KW 04/2020	Soll-Umfang in Minuten	20.01.2020	21.01.2020	22.01.2020	23.01.2020	24.01.2020	25.01.2020	26.01.2020
			60				40	60
	Training		10 min Ein-/Auslaufen 8 x 400 Meter im 5RT				Recom	15 min Ein-/Auslaufen 10 RT
	Kommentar						66-70 % der max. Hf	Winterserie 1. Lauf Köln Standortbestimmung für die wettkampfspezifische Laufvorbereitung