

## Die häufigsten laufspezifischen Trainingsformen für das Lauftraining

Trainingsform	Trainingsziel	Methode	Intensität [allgemein]	Dauer	Gefühlsmäßige Belastungsintensität
<i>Regenerativer DL</i>	Regeneration	Dauermethode	Sehr niedrig, 60-70% der Hf max. ≈120-130 Puls, Laktat unter 1,5 mmol/l	< 40min	Ruhige Atmung, Gespräch jederzeit möglich, keine Ermüdung während des gesamten Trainings. Tempo ca. 60–90 sec/km langsamer als 10km Wettkampftempo.
<i>Langer/Leichter DL LJ / DL1</i>	Audauerentwicklung/ Fettstoffwechseltrainig	Dauermethode	Niedrig, 65-75% der Hf max. ≈130-150 Puls, Laktat < 1,5 (2) mmol/l	DL leicht 40–60min DL lang 60-90min	Der lange DL unterscheidet sich in der größeren Dauer vom leichten DL. Es geht um Ökonomisierung des Fettstoffwechsels. Das Tempo sollte immer eine Unterhaltung zulassen. Tempo ca. 60 sec/km langsamer als 10km Wettkampftempo.
<i>Mittlerer DL – DL2</i>	Audauerentwicklung	Dauermethode	Mittel, 75-85% der Hf max. ≈150-170 Puls, Laktat ≈ 2,5 mmol/l	30–50min	Tempo kann ohne großen Willens- und Energieaufwand über die ganze Strecke gehalten werden. Tempo ca. 30–50 sec/km langsamer als 10km Wettkampftempo.
<i>Marathontempo – MPR</i>	Spezielle Audauerentwicklung/ spezieller Laufrhythmus	Dauermethode	Mittel, 75-85% der Hf max. ≈155-170 Puls, Laktat ≈ 2,5 mmol/l	40–80 (–150) min	Dieses Tempo ist die Marathon-Zielgeschwindigkeit. Wichtig ist dabei eine realistische Einstellung bezüglich Intensität und Laufrhythmus.
<i>Schneller DL – DL3</i>	Audauerentwicklung	Dauermethode	Hoch bis submaximal, 85-95% der Hf max. ≈170-180 Puls, Laktat ≈3-4 (6) mmol/l	20-40min (mit kürzeren Läufen beginnen)	Mit Ein- und Auslaufen vor- und nachbereiten. Es bedarf hoher Konzentration, um das Tempo über die gesamte Strecke zu halten, aber das Tempo sollte so gewählt werden, dass es keine großen Geschwindigkeitseinbrüche gibt. Tempo ca. 15–30 sec/km langsamer als 10km Wettkampftempo.
<i>Fahrtspiel – FS</i>	Spezielle Audauerentwicklung	Wechselhafte Dauermethode	Mittel bis hoch, 85-95% der Hf max. ≈170-180 Puls, Laktat ≈4–6 (8) mmol/l	30-40min Beispiele: 5x5min (Pause 2:30), 3-6-3-6-3 min (Pause 2-3min), 10-8-6-4-2min (P=4-4-2-2min)	Mit Ein- und Auslaufen. Belastungsstrecken werden entweder durch Gelände oder durch Minutenintervalle bestimmt. Pausen ca. halb so lang wie Belastungen. Tempo bei längeren Teilstrecken wie beim schnellen DL, bei kürzeren Teilstrecken nahe dem 10 km-Wettkampftempo.
<i>Extensive TL – TDL</i>	Spezielle Audauerentwicklung	Extensive Intervallmethode	Mittel bis hoch, 90-95% der Hf max. ≈170-180 Puls, Laktat ≈4–6 mmol/l	Beispiele: 8x1000m (P=3min), 1000-2000-3000-2000m (P=3-4min), 4x2000m (P=3min)	Tempo sollte möglichst für alle Läufe gleich gehalten werden. In den Pausen sollte die Hf auf unter 130 Schläge pro Minute absinken.
<i>Steigerungsläufe – Steigerer</i>	Schnelligkeit	Wiederholungsmethode		Beispiel: 4–6x100m	Blick nach vor, Oberkörper und Hüfte hoch, Schultern locker, aktiver Fußabdruck. Dann wird die Geschwindigkeit forciert, um auf den letzten Metern in einem 60 bis 120 Meter langen – nicht vollen - Sprint zu enden.
<i>Lauf- oder Sprint-ABC</i>	Koordination	Wiederholungsmethode		Beispiel: 6–10x30m, P=1–2 min	Koordinationstraining wie Steigerungsläufe, Kniehebeläufe, Hopserläufe, Anfersen verbessern das spezielle Kraftniveau und die Lauftechnik

Absolute Zahlen bergen immer die Problematik in sich, den LäuferInnen nicht in ihrer Individualität zu erfassen. Deshalb soll bei der Gestaltung des Trainings das Erlernen der gefühlsmäßigen Regulierung des Tempos im Vordergrund stehen. Dies gelingt aber erst nach der Objektivierung der einzelnen Trainingsbereiche durch Austestung biologischer, leistungsrelevanter Kenngrößen der aeroben Leistungsfähigkeit bzw. Kapazität.