



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Schneller im Wettkampf durch langsameres Laufen im Training?

Immer wieder sind Berichte zu lesen, nach denen sehr langsames Lauftraining zu besserer Fitness und besseren Wettkampfleistungen führt. Viele Läufer liefen zu schnell und trainierten daher uneffektiv.

Mit 25 Jahren Erfahrung als Trainer und Leistungsdiagnostiker im Ausdauersport widerspreche ich dem entschieden. Ohne Frage kann man nicht die ganze Zeit schnell laufen, aber zu langsames Training verstößt gegen das Prinzip des trainingswirksamen Reizes und bleibt daher nahezu wirkungslos.

Häufig wird empfohlen, den Puls unter einem gewissen Wert zu halten. Dieser Wert wird meist aus der maximalen Herzfrequenz errechnet. Sollte der Wert überschritten werden, so solle gegangen werden, bis die Herzfrequenz wieder unter den Wert gefallen sei.

Die Trainingssteuerung via Herzfrequenz ist nur dann sinnvoll, wenn die Herzfrequenzbereiche in einer Leistungsdiagnostik ermittelt wurden. Herzfrequenzbereiche aus Formeln oder von der Pulsuhr ermittelt haben eine hohe Fehlerquote.

Fakt ist: Fühlt sich ein Läufer beim Training erschöpft, kann eine Gehpause sinnvoll sein. Fühlt er sich jedoch wohl, aber der Puls ist scheinbar zu hoch, ist eine Gehpause unsinnig.

Ein weiterer Pluspunkt für das sehr langsame Laufen ist die angebliche Optimierung der Fettverbrennung. Diese Aussage ist schlichtweg falsch, darauf wurde in vielen unserer Trainingstipps bereits hingewiesen. Dies ist auch keine neue Erkenntnis, sondern seit Jahrzehnten bekannt. Die Fettverbrennung wird um so besser trainiert, je mehr Fett verbrannt wird. Bis zur anaeroben Schwelle steigt die absolute Fettverbrennung, also in Gramm pro Zeit, immer weiter an. Daher wäre es für ein Training der Fettverbrennung theoretisch am besten, direkt unterhalb der anaeroben Schwelle zu trainieren. Dies ist aber praktisch nicht umsetzbar, dazu ist diese Intensität zu hoch. Der Kompromiss ist daher der gute alte Grundlagenausdauer 1-Bereich - nicht darunter!

Wichtig ist es zu verstehen, daß die Bedeutung der Fettverbrennung unterhalb des Niveaus des Leistungssports immer wieder fundamental überschätzt wird. Entscheidend ist hier u.a. die für die Sportart spezifische lokale Muskelausdauer, die bei zu langsamen Läufen nur unzureichend trainiert wird.

**Fazit:** Aufgrund des Prinzips des trainingswirksamen Reizes darf nicht zu langsam gelaufen werden. Die Trainingsbereiche werden am besten in einer Leistungsdiagnostik ermittelt.