



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

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Lauftempo beim Intervalltraining

Ambitionierte Athleten führen häufig Intervalltraining durch, um ihre Leistungen in Wettkämpfen zu verbessern. Wie sieht ein zielgerichtetes Intervalltraining aus?

Wichtigstes **Prinzip** beim Intervalltraining: Das Tempo auf den Unterdistanzen muss immer höher sein als das Zieltempo auf den längeren Distanzen.

Nehmen wir an, die aktuelle Bestzeit über 10 km liegt bei 40:00 min. Um diese Zeit zu verbessern, ist es sinnvoll, 1000 m-Intervalle zu laufen. Da das aktuelle Durchschnittstempo bei der Bestleistung 4:00 min/km beträgt, muss das Tempo bei den 1000 m-Intervallen *darüber* liegen. Hier sollte das Trainingsziel sein, 5 mal 1000 m in 3:35 - 3:40 min zu laufen.

Eine sinnvolle Vorbereitung auf die 1000 m-Intervalle sind 800 m-Intervalle. Hier muss das Tempo wiederum höher sein als bei den 1000 m-Intervallen. Sinnvoll sind hier z.B. 2:45 - 2:50 min je 800 m-Intervall. Die 800 m-Intervalle können gut mit 600 m- oder 400 m-Intervallen vorbereitet werden, diese wiederum mit 200 m- und 100 m-Intervallen. Dabei ist immer zu beachten, dass das Tempo um so höher sein muss, je kürzer die Intervallstrecke ist.

Langfristig wird eine 10000 m-Bestzeit mit zunächst 100 m-Intervallen, dann Intervallen über 200 m, 400 m, 600 m, 800 m und zuletzt 1000 m vorbereitet. Nach dem verdeutlichten Prinzip sind die 100 m-Intervalle am schnellsten zu laufen, deshalb muss durch Schnelligkeitstraining dafür gesorgt werden, dass die 100 m-Bestzeit ausreichend ist! Die Bestzeiten auf längeren Strecken sind bei austrainierten Athleten u.a. abhängig von der individuellen 100 m-Bestzeit.

Es ist nicht möglich, für z.B. die Verbesserung der 10000 m-Zeit einen allgemein gültigen Intervall-Trainingsplan mit entsprechenden Zeitvorgaben für die einzelnen Intervalle zu erstellen. Genetisch bedingt unterscheiden sich Läufer in Schnelligkeits- und Ausdauerstypen. Anlagebedingte Schnelligkeitstypen fallen hohe Lauf tempi auf Kurzintervallen leicht, bei längeren Intervallen verlieren sie deutlich an Tempo. Bei anlagebedingten Ausdauerstypen verhält es sich umgekehrt: hohes Tempo auf Kurzintervallen fällt schwer, dafür verlieren sie hin zu den längeren Intervalle nicht so viel Tempo.