

Wie trainiert man Intervalle?

Das Intervalltraining ist eine ideale Methode, um schneller zu werden. Sie möchten an Volksläufen (5- 20km) ein möglichst hohes Tempo laufen können, ohne dass Sie übermassig sauer werden? Auch kurze Tempoverschärfungen in der Sauerstoffschuld sollten kein Problem sein?

Eine gute Möglichkeit für den **ambitionierten Freizeitläufer** diese Fähigkeit zu trainieren, bietet das Intervalltraining.

Beim Intervalltraining wechseln schnelle, harte Laufbelastungen mit kurzen Pausen ab. Dabei bekommt der Körper keine Zeit, seine Energiedepots wieder aufzufüllen, sondern wird gezwungen, diese von Belastung zu Belastung immer weiter auszuschöpfen. Das macht diese Trainingsform besonders anspruchsvoll und effektiv. Denn je mehr Energie verbraucht wird, desto grösser ist später die Fähigkeit der Energiedepots, wieder neue Energie aufzunehmen. Das heisst, die Energiequellen werden grösser.

Wie und wann werden Intervalle im Training eingesetzt?

Das Intervalltraining sollte auf einer Tartanbahn ausgeführt werden.

Es basiert auf genau vorgegebenen Belastungswiederholungen und Pausen. Sie haben so die optimale Tempokontrolle und können Ihre Fortschritte exakt überprüfen. Intervalltraining bei kaltem oder nassem Wetter sollte vermieden werden. Die Verletzungs- und Erkältungsgefahr ist sehr hoch.

Beginnen Sie Ihr Intervalltraining immer mit 10 bis 15 Minuten Warmlaufen im ruhigen Dauerlauftempo.

Machen Sie drei bis fünf lockere Steigerungsläufe (Endtempo zügig), bevor Sie in die erste Belastung gehen.

Das schnelle Laufen verbessert auch Ihren Laufstil. Achten sie beim Intervalltraining auf einen „sauberen“, runden und ökonomischen Laufschrift. Gerade in den ersten Wochen ist die Laufhaltung ein wichtiger Gradmesser während der Belastung.

Schliessen Sie das Training immer mit 10 bis 15 Minuten lockerem Auslaufen ab (ev. Barfuss auf Rasen).

Versuchen Sie beim Auslaufen sehr vorsichtig und locker verschiedene Lauf ABC- Übungen, wie Skipping, seitliches Übersetzen, Hüpfen etc. einzubauen. Das entspannt die Muskulatur zusätzlich.

Dehnen Sie lieber nicht nach dem Intervalltraining. Dehnen nach einem harten Training kann den muskulären Schaden weiter erhöhen. Das Gleiche gilt auch nach den Wettkämpfen!

Es ist allen klar, dass nach einem solch intensiven Training ruhig eine Laufeinheit ausgelassen werden darf. Wenn es unbedingt sein muss: Eine lockere Radausfahrt, ein leichtes Schwimmtraining liegt drin. Für die Hartgesottene: Ein 20- 30minütiger Regenerationslauf ist das Maximum.

Das Intervalltraining wird normalerweise in der Vorbereitungsperiode vor der Wettkampfphase und in der Wettkampfperiode selbst eingesetzt. Man kann es aber auch gut nach ein paar Wochen Grundlagentraining, vorsichtig, einmal pro Woche als intensives Training einbauen. Der Schwerpunkt liegt dann eher bei der Lauftechnik und der schnellen Laufbewegung (Schrittfrequenz) als in der Gewöhnung des Körpers an die Lactatkonzentration. Passen Sie dementsprechend die Laufgeschwindigkeit nach unten an.

Verfügen Sie über keinerlei 5- und 10km Rennerfahrung als Tempomasstab, dann müssen Sie sich auf Ihr Gefühl verlassen, auf Körpersignale achten. Die Herzfrequenz als Kontrollparameter kann im Intervalltraining nicht eingesetzt werden, da die Herzfrequenz auf dieser kurzen Distanz nicht genügend schnell reagieren kann. Die Erholung zwischen den Belastungen lässt sich aber sehr gut mit einem Herzfrequenzmesser kontrollieren: Ab 75% der Max. Herzfrequenz in der Belastungspause (Bsp. 185 Puls- 25%= 138 Puls) können Sie wieder loslaufen.

Das Führen eines Tagebuches ist Pflicht. Nur mit den Daten und Erfahrungen der vorangegangenen Trainings können Sie Anpassungen an der Länge und Anzahl der Belastungen, wie auch am Belastungstempo vornehmen.



Wenn Ihnen die Intervallprogramme wirklich über einen Zeitraum von drei bis vier Wochen kontinuierlich immer leichter fallen, dann wird es Zeit, das Tempo zu erhöhen. Mehr als zwei Sekunden pro 400m sollten es nicht sein! Fühlen Sie sich nach der Hälfte der Belastungen schon platt, oder eher unausgelastet? Können Sie sich nach Halbzeit der Wiederholungen in der vorgegebenen Pause nicht genügend erholen? Oder sind Sie nach viel kürzerer Pausenzeit schon total erholt? Das sind alles Indizien, die Sie in Ihre Planung und Optimierung des Intervalltrainings mit einbeziehen müssen. Leistungsfortschritte sind ein Zeichen der richtigen Trainingsplanung und eines guten Körpergefühls. Ein Übertraining ist das untrügliche Zeichen einer falschen Planung....

Klassische Intervallprogramme:

6- bis 12-mal 200m, 2Sekunden schneller als beim 5km Renntempo mit je 200-bis 400m Trabpausen.

6-bis 10-mal 400m im 5km Renntempo mit 400m Trabpausen.

6-bis 8-mal 800m im 5km Renntempo mit 2Minuten Trabpausen.

5-Bis 8-mal 1000m im 10km Renntempo mit 2:30 Min. Trabpausen.

3-bis 4-mal 1500m im 10Km Renntempo mit je 3min Trabpausen.