

Intervalltraining

Mit Intervalltraining schneller werden

Beim Intervalltraining wechselt das Tempo zwischen "schnell" und "langsam". Es macht ausdauernd und schnell.



Eine Laufbahn ist der ideale Ort für ein Intervalltraining. Es kann aber auch auf einer flachen Asphalt-Laufrunde absolviert werden.

Es gibt verschiedene Arten von Tempotraining. Das Intervalltraining ist die schärfste und eine der effektivsten. Stimuliert von der überraschenden Belastung beim Intervalltraining, die intensiver ist als alles, was Sie vorher gemacht haben, reagieren Herz-Kreislauf und Lunge, die Muskulatur und alle anderen am Laufen beteiligten Körperregionen. Nach der "Arbeit" will der Körper sich erholen und zudem gewappnet sein für weitere derartig intensive Aufbaubelastungen. Also beginnt er nach einer Phase der Erholung (48 Stunden sind das Minimum) über das gewohnte Maß hinaus Energie zu sammeln. Und schon sind Sie da, wo Sie hinwollten: beim Leistungssprung. Denn mehr Energie steht gleichbedeutend für mehr Laufleistung, und mehr Laufleistung entspricht einem Leistungssprung.

Beim Intervalltraining kommt es vor allem auf das Tempo und die Pausen an. Es baut auf genau vorgegebene Belastungswiederholungen und -pausen auf (Intervall steht für "Pause", nicht für Belastung, wie die meisten denken). Die Vorgaben betreffen die Streckenlängen (deshalb ist man auf ausgemessene Strecken angewiesen, z. B. eine Laufbahn oder eine vermessene Strecke) und das Tempo.

So funktioniert Intervalltraining

Es ist eine gute Maßnahme, um schneller zu werden. Ambitionierte Marathonläufer absolvieren sie wöchentlich: die Intervalle.



Am besten lässt sich Intervalltraining auf der Bahn absolvieren.

Entgegen einer weit verbreiteten Meinung ist das Tempo in den Intervallbelastungen nicht besonders schnell. Das Tempo ist nicht - wie viele meinen - das Anstrengende am Intervalltraining: Es sind vielmehr die Wiederholungen. Das Tempo muss über die gesamte Anzahl der Wiederholungen gehalten werden können, außerdem sollte immer ein kontrolliertes Laufen möglich sein (gleichmäßiges Tempo, kein Endspurt). Das angestrebte Wettkampftempo ist ein wichtiger Gradmesser für die Intensität der Intervalleinheiten. 200-m-Wiederholungen sollten etwa dem 5-km-Wettkampftempo entsprechen, 400-m-Intervalle etwas langsamer (2-5 sek) als das 5-km-Renntempo sein, aber schneller als das 10-km-Renntempo (2-5 sek). 800- bzw. 1000-m-Intervalle entsprechen etwa dem 10-km-Renntempo.

Bei 400 m fängt es an

Die übliche Belastungsdistanz sind jedoch 400 Meter. Wer einen Marathon im Visier hat, wird nicht 200-m-Intervalle absolvieren, das machen Mittelstreckenläufer (800 m, 1500 m). Wenn Sie mit dem Intervalltraining starten, sollten Sie es zunächst mit Wiederholungen über diese Streckenlänge versuchen. Erst wenn Sie mehr Erfahrung mit dieser Trainingsvariante gesammelt haben, sollten Sie die Distanzen variieren. In den Pausen sollte zwischen den Belastungen der Puls auf mindestens 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz herabsinken. Bei einem Puls von 180 Schlägen pro Minute sollte man den nächsten Tempolauf erst wieder beginnen, wenn sich der Puls auf 140 Schläge pro Minute beruhigt hat.

Unser Tipp für Einsteiger

Eine einfachere Methode für Anfänger: Traben Sie locker über dieselbe Distanz, die Sie sich belastet haben, dann sind Sie auf der sicheren Seite. Ein Intervalltraining mit zu wenigen Belastungen hat keine Leistungsverbesserung zur Folge, eines mit zu vielen Wiederholungen provoziert einen Leistungseinbruch. Ein guter Einstieg ins Intervalltraining sind z. B. fünf 400-m-Wiederholungen. Haben Sie diese Belastungsgröße im Griff, steigern Sie auf acht Wiederholungen. Wer längere Distanzen bevorzugt (z. B. 800 m), beginnt mit drei Wiederholungen.

Die drei wichtigsten Intervall-Regeln

Diese drei Regeln müssen Sie beachten, bevor Sie mit dem Intervalltraining beginnen!



Nur wenn Sie diese drei Regeln beachten, macht Intervalltraining Sie richtig schnell.

Bevor Sie Ihr erstes Intervalltraining beginnen, müssen Sie diese Regeln beachten:

1. Beginnen Sie das Intervalltraining immer mit zehn bis 15 Minuten Warmlaufen im sehr ruhigen Dauerlauftempo.
2. Machen Sie drei lockere Steigerungsläufe und drei kurze Sprints, bevor Sie in die erste Belastung gehen.
3. Schließen Sie das Training immer mit weiteren zehn bis 15 Minuten lockerem Auslaufen und einem leichten Stretchingprogramm ab.

Weitere Marathon-Tipps
www.confiserie.ch/marathon.asp