

KEINE LAUFFEHLER MEHR: WESHALB TRAININGSPLÄNE AUCH LANGSAM MACHEN KÖNNEN

Wir Läufer übernehmen ja unkritisch viele Lauffreih-Weisheiten, selbst wenn diese längst widerlegt wurden. Unser Experte Andreas Butz befreit dich in jeder Ausgabe von einem Irrglauben. Diesmal geht's um Trainingspläne. Wer die nutzt, um schneller oder länger laufen zu können, kann gleich in drei Fallen tappen.



von laufen.de-Experte Andreas Butz
Andreas Butz ist mehrfacher Buchautor, selbst über 130-maliger Marathonläufer und der Trainer der Trainer. Seit 2010 bildet der Gründer der „Laufcampus Akademie“ Laufbegeisterte zu Lauf- und Personal Trainern aus.
www.andreasbutz.com

In nur zwölf Wochen einen Marathon vorbereiten wollen

Die meisten Zwölf-Wochen-Trainingspläne stellen nur die letzten zwölf Wochen einer Wettkampfvorbereitung dar. Diese Pläne setzen fast immer zielgerichtetes Training auch in den Wochen, Monaten, Jahren davor voraus. Und es lohnt sich, deutlich länger gewissenhaft auf ein Ziel hin zu trainieren. Es gibt tatsächlich Läufer, die glauben eine Marathon-Vorbereitung dauere nur zwölf oder zehn Wochen, nur weil Marathon-Gurus wie Herbert Steffny in ihren Büchern viele Zehn- oder Zwölf-Wochenpläne veröffentlicht haben. Nein! Wir Hobbyläufer sind jetzt schon in der Vorbereitung auf den Marathon im kommenden Frühjahr. Und jeder lange Lauf zählt jetzt schon auf dein Marathonkonto ein.

Das Beste aus mehreren Trainingsplänen rauspicken

Den eigenen Trainingsplan aus drei Plänen selbst zusammenstricken? Nicht tun, das geht meist nicht gut. Gute Trainingspläne sind wie Strickmuster für einen neuen Pull-over. Es macht keinen Sinn, nach der einen Anleitung die Ärmel zu stricken, aus einer anderen den Kragen und die Bündchen aus einer dritten. Gute Trainingspläne sind immer fein abgestimmt. Sie berücksichtigen die Belastung der aktuellen Laufwoche, der vergangenen und der kommenden natürlich auch. Aber was macht Hobbyläufer Oberschlau? Der macht lieber dreimal das Tempotraining aus drei Plänen und lässt dafür die langen Läufe ganz weg. So ein Blödsinn. Vertraue bitte dem Plan deines Trainers oder deines Lieblingsautors.

Zu große Ziele verfolgen

Sich über zehn Kilometer in drei Monaten um fünf Minuten verbessern? Ja, das kann klappen, wenn man ein normalgewichtiger Laufanfänger ist, die erste Zehner-Zeit bei 65 Minuten lag und nun die Stunde geknackt werden soll. Aber je schneller man wird, desto kleiner werden mögliche Entwicklungsschritte. Das zeigt die Weltspitze: Läufer wie 10.000-Meter-Weltmeister Mo Farah sind an der Grenze der Leistungsfähigkeit angekommen. Hier geht's um Sekunden, wenn von Steigerungen der Bestzeit die Rede ist. Das bedeutet für dich: Bei neuen Zielen lieber in kleinen Schritten denken. Das Erreichen eines kleinen Erfolges macht glücklich, das Verpassen eines Großen traurig. Lieber viele kleine Glücksmomente sammeln und so Schritt für Schritt dem großen Ziel näherkommen.

FEHLER

FEHLER

FEHLER

SIERRA LEONE LAUFVERBOT AUF DEN STRASSEN

In Sierra Leone soll das Joggen auf öffentlichen Straßen verboten werden. Das kündigte die Polizei des westafrikanischen Staates an. Sie habe die oft in Gruppen laufenden jungen Menschen dabei beobachtet, wie sie den Verkehr behinderten, auf Fahrzeuge schlugen und Passanten mit lauter Musik belästigten. Und deshalb soll jetzt bald Schluss sein mit dem gesunden Sport in der Öffentlichkeit.