



UNSER EXPERTE

Andreas Butz

## DAS BESTE TRAINING

## ATHLETIC RUNNING BRINGT'S

↳ „Warum Liegestütze uns Läufer schneller machen“, das habe ich bereits im Sommer 2018 in LÄUFT. beschrieben. Und wenn du als folgsamer Leser seither täglich drei Mal zehn Liegestütze gemacht haben solltest, dann waren das bisher schon deutlich über 10.000 Stück und ich darf dir zu deiner Rumpfmuskulatur und deinem aufrechten Laufstil gratulieren. Falls nicht, dann habe ich hier ein neues Angebot für dich. Ich nenne es „Athletic Running“.

Beim „Athletic Running“ verbindest du Athletiktraining und Laufen. Dabei sparst du Zeit, weil du während eines Trainingslaufes nicht nur die Ausdauer, sondern auch die funktionelle Athletik trainierst, die wir Läufer oft grob vernachlässigen.

**REGELMÄSSIG 30 SEKUNDEN REICHEN AUS**

Nehmen wir mal an, du machst zwei Läufe im mittleren oder ruhigen Tempo pro Woche. Dann dauern diese Läufe oft ungefähr eine Stunde. In diese Stunde Laufen kannst du gut sechs Mal Athletiktraining von jeweils 30 Sekunden Dauer integrieren. Ganz einfach geht das, indem du deine Sportuhr so programmierst, dass sie dir alle acht Minuten ein Signal gibt und dann erneut nach weiteren 30 Sekunden. Die ersten acht Minuten nutzt du fürs Einlaufen. Nach dem ersten Signal machst du beispielsweise 30 Sekunden lang Hockstretksprünge, dann folgen wieder acht Minuten langsames Laufen. Dieses Programm wiederholst du noch weitere fünf Mal.

ist selbst über 130-maliger Marathonläufer und Trainer der Trainer. Der Gründer der „Laufcampus-Akademie“ bildet Laufbegeisterte zu Lauf- und Personal Trainern aus. In LÄUFT. beschreibt er Trainingseinheiten, die er zu den besten überhaupt zählt.

Dein rund einstündiges Lauftraining unterbrichst du auf diese Weise sechs Mal. Du kommst zusammengefasst auf nur drei Minuten Athletiktraining, wirst aber dennoch dank der insgesamt etwa 60 Hockstretksprünge (zehn pro Laufunterbrechung) sehr deutlich spüren, was du getan hast.

**GARANTIERT BESSER**

Dieses fantastische Training, für das es unzählige Varianten gibt, zweimal pro Woche wiederholt, macht aus uns bessere, weil athletischere Läufer. Garantiert. In etwa einem Jahr frage ich an dieser Stelle nochmal nach und hoffe dann von dir auf ein zustimmendes Lächeln.



BMW BERLIN-MARATHON

**ANNA HAHNER WILL RICHTUNG OLYMPIA LAUFEN**

„So sehr wie dieses Jahr hatte ich noch nie das Gefühl, dass es mein Heimrennen ist. Seit diesem Jahr starte ich für das SCC-Events Pro-Team und verbringe auch viel Trainingszeit in Berlin“, sagt Anna Hahner, die am 29. September beim Berlin-Marathon die Olympia-Norm angreifen will.

Sie lief bereits bei den Spielen

in Rio 2016 im Marathon und belegte dort Rang 81. Um eine gute Startchance bei den Olympischen Spielen zu haben, müssen die deutschen Läufer die internationalen Normen von 2:11:30 Stunden (Männer) beziehungsweise 2:29:30 (Frauen) unterbieten. Eine Platzierung unter den ersten Zehn bei einem Rennen der Abbott World

Marathon Majors (WMM) bewertet der internationale Leichtathletik-Verband (IAAF) ebenfalls als Erfüllung der Norm. Lisa Hahner, die ebenso wie ihre Schwester inzwischen für das Berliner SCC-Events Pro-Team startet, muss ein weiteres Mal passen. Belastungsprobleme bei intensiven Trainingsläufen verhindern ihren Start.