



Juni 2011

Wenn zu viel Training langsam macht...

Neulich beim Dienstags-Lauftreff machten wir wieder mal Wiederholungsläufe. “Vier mal 5 Minuten und jeder in seinem eigenen Tempo” sollten in die Stunde Dauerlauf eingestreut werden. Es ist ja wieder Sommer und schließlich wollen wir alle zur Zeit (wieder mal) schneller werden. Die Hälfte der Stunde war vergangen und bei der dritten Belastung lief ich am Schwanz der Gruppe neben Ines. Knapp dreißig, Beamtin und mit der Figur einer Ski-Rennläuferin. Sie schnaubte, kämpfte und schien irgendwie nicht zufrieden mit ihrer Leistung zu sein. Nach etwa einem Drittel des Tempolaufs bremste ich sie ab. Während die Wirbelwinde unserer Gruppe am Ende der Allee dem Wendepunkt entgegen stürmten, trabten wir aus.

“Trainer,” keuchte sie vorwurfsvoll “warum haben wir abgebrochen?” Statt einer Antwort fragte ich nach Ihrem Puls. Der “Tacho” an Ihrem Handgelenk zeigte aktuell -in der zweiten Minute der Trabpause- 189 Schläge pro Minute. “Das ist bei mir so üblich” sagte Sie. “Auch wenn wir keine Belastungen laufen, habe ich nach etwa 10 Minuten immer einen Puls von über 170”. Wohlgemerkt, wir sind die 6:30er Gruppe unseres Lauftreffs und laufen so knapp 9 km/h.

“Ich denke man muss sich überwinden, um besser zu werden” erläuterte sie mir Ihre Trainingsphilosophie. “Ich habe mir vorgenommen dieses Jahr endlich 10 km unter 55 Minuten zu laufen. Ich probiere es jetzt schon seit 2 Jahren, doch es will und will einfach nicht klappen. Beim Firmenlauf war ich zweimal schon die langsamste aus unserem Ministerium. Sogar diejenigen, die ein Jahr nach mir mit dem Laufen angefangen haben, laufen schnellere Zeiten”, sagte sie ratlos.

“Hast Du schon mal daran gedacht, langsamer zu trainieren?”, hakte ich nach. “So, dass Dein Puls nur etwa 130 Schläge pro Minute beträgt?” “Ich weiß” sagte sie, “das habe ich schon gelesen. Doch das geht bei mir nicht, denn dazu müsste ich ja wandern. So langsam kann ich gar nicht laufen. Alle die ich kenne, tun weniger, laufen viel schneller im Training und verbessern ständig Ihre Bestzeiten. Warum klappt es bei mir nicht?” sagte sie mit einem Ton der Verzweiflung in der Stimme.

Ich fragte Ines weiter aus: Wie lange sie schon läuft, wie regelmäßig sie trainiert, was sie denn sonst so tut im Job und in ihrer Freizeit. Genügend Nachtschlaf?, Schilddrüsen-Überfunktion?, Medikamenteneinnahme?, usw. In keiner ihrer Antworten war ein Hinweis für ihre fehlende Leistungsentwicklung auszusprechen.

Ines ist ein klassisches Opfer des sogenannten “Übertrainings”. Sie ist frei von chronischen Krankheiten, nimmt keinerlei Medikamente, ist nicht übergewichtig, ernährt sich gesund, läuft 3-4 mal die Woche eine Stunde, macht zwei mal die Woche Kampfsport-Training, fährt einmal die Woche etwa 1-2 Stunden mit dem Fahrrad, gibt sich im Training alle Mühe und wird seit einem Jahr keinen Deut besser in ihren Laufleistungen. In ihren ersten 2 Laufjahren verbesserte sie ihre Bestzeit für 10 km

von etwa 61 auf knapp 57 Minuten. Seitdem stagniert sie auf diesem Niveau.

In ihrer Laufkarriere hat sie das Anfänger-Stadium mit kurzen Läufen, langsamer Fortbewegungsgeschwindigkeit und Gehpausen übersprungen.

Aufgrund Ihrer leistungsorientierten Persönlichkeit (Hal Higdon nennt diesen Menschenschlag "Make-no-prisoners"-Runner) ist sie noch nie in ihrem Leben mit einem Puls von 115-135 (60-70% ihrer maximalen Herzfrequenz) gelaufen. Sie hat noch nie ihre Grundlagenausdauer trainiert!

Somit fehlt ihr ein wichtiger Baustein für die Verbesserung ihrer Laufleistungen.

Wer schneller werden will, muss zwangsweise auch im Niedrigpulsbereich trainieren. Und zwar einen

erheblichen Teil seiner Trainingskilometer.

Das gelegentliche Training im Hochpulsbereich ist lediglich die eine Seite der Medaille der Leistungsentwicklung.

"Ich dachte ich habe im Alltag oft genug einen niedrigen Puls, das muß doch reichen" gab Ines zu, dass ich sie durchschaut hatte. Der Weg aus dem Dilemma ist so einfach, dass Ines ungläubig mit dem Kopf schüttelte und fast ins Stolpern geriet: Ich empfahl für mindestens 3 Monate folgendes Programm: 2 komplett sportfreie Tage pro Woche. Die Radausfahrt am Sonntag mit angelegtem Pulsmesser und einem Puls von höchstens 130/min. Nicht mehr als 3mal pro Woche laufen. An Tagen mit Kampfsport nur 30 min, ansonsten höchstens 70 min am Stück. Alternativ Bergwandern oder Walking. Und jedesmal, wenn der Puls beim Laufen 130 überschreitet, eine Gehpause von mindestens 2 Minuten einlegen!

Hier protestierte Ines heftig. "Das geht auf gar keinen Fall. Im Westpark kennen mich inzwischen doch schon Alle. Die lachen mich ja aus, wenn ich Gehpausen mache". Auch hierfür gibt es eine Lösung: Ich riet Ines zum "heimlichen" Lauftraining an einem fremden Ort. Im Englischen Garten, der gar nicht weit weg von Ihrer Arbeitsstelle liegt, kennt sie kein Mensch.

Somit der Lauftipp für heute:

Bauen Sie in Ihr Lauftraining häufig und regelmäßig langsame Läufe im Niedrigpulsbereich ein. **Oft genug und ausreichend langsam sollten diese Einheiten sein.** Achten Sie dabei nicht auf die Geschwindigkeit Ihrer Beine, sondern auf die Geschwindigkeit Ihres Herzschlags.

Nur so können Sie Ihr tatsächliches Leistungspotential ausschöpfen.

Probieren Sie es aus...

...und Sie bleiben gesund während Sie weiterlaufen!

Ihr

Dr. Tasso Vounatsos

Kennen Sie schon das aktuelle Ebook vom "Laufdoktor"?

"Gesunde Ernährung im Alltag und Sport"



Klicken Sie **jetzt** auf das Bild und Sie können **KOSTENLOS** in einer Seite probelesen.

www.derlaufdoktor.de

Möchten Sie einen Kommentar loswerden? Tun Sie das bitte auf meinen Blogs derlaufdokter.wordpress.com und derlaufdokter.blogspot.com

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich ausdrücklich dafür angemeldet haben. Wenn Sie keine weiteren Newsletter vom "Laufdokter" mehr erhalten wollen, so können Sie sich [hier](#) jederzeit aus dem Verteiler wieder austragen.