

Ausdauermethoden

Bezeichnung	Trainingsmethode	Beschreibung und besondere Merkmale
Terrassen- training nach Pihkala	Terrassen- training (Intervall- prinzip)	Der Finne Pihkala, Trainer Nordin, hat als erster dem hüföfören Laufen über kurze Strecken mit höherer Intensität größere Bedeutung beigemessen als dem Laufen über längere Strecken in mäßiger Geschwindigkeit. Belastung und Erholung sollen sich wellenförmig abwechseln. Bei seinem hauptsächlich im Gelände durchgeföhrtcn Terrassen-Training hat jede Belastung in Form einer Terrasse auf der vorbeigehendcn auf.
Fartlek (Bahnspiel) nach Holmes/ Glander	komplexes Training	Das Fartlek (Fahrtspiel) ist ein Spiel mit der Fahrt, das heißt mit der Geschwindigkeit. Es wird über unterschiedlich lange Strecken im Gelände durchgeföhrt und paßt sich mit wechselnder Geschwindigkeit den Gegebenheiten des Geländes an. Es dient gleichzeitig dem Zweck von Schnelligkeit und Ausdauer. Ein 1-2stündiges Training kann folgenden Aufbau zeigen: • Einlaufen (5-10 Min.) • 1200-2400 m in gleichmäßigem Tempo • Gehen (5 Min.) • Intervalllauf: 50-m-Sprints - 50-m-Trabpausen bis zu leichter Ermüdung • Lauf mit kurzen Antrieben • 160-180 m volles Tempo bergauf • Traben (evtl. Wiederholung der Runde).
Waldnieler Ausdauer- training nach van Aaken	Ausdauer- methode	Im Gelände und auf Straßen durchgeföhrtcs Training zur Verbesserung der allgemeinen aeroben Ausdauer und Koordination. Die Belastungen sollen nicht in den anaeroben Bereich gehen, der bei Pulsfrequenzen von über 130 Schlägen/Min. beginnt. Der Trainingsumfang ist nach Wettkampfstrecken abgestuft (Trainingskilometer für das tägliche Training in Klammern hinter der Wettkampfstrecke): 400 m (= 6 km), 800 m (= 10 km), 1500 m (= 15 km), 3000 m (= 20 km), 5000 m (= 25 km), 10 000 m (= 30 km), Marathonläufer 40-80 km). Für das Lauftraining gibt es darüber hinaus verschiedene Varianten, z. B. 10 x 350 m Traben mit 50 m Gehpausen, danach 2000 m mit 2 Min. Schonzeit gegenüber Bestzeit, danach 3 x 350 m und 2000 m mit 1,5 Min. Schonzeit. Später Tempoläufe über die der Wettkampfstrecke verwandten Strecken mit Schonzeiten von 10 Sek. bei 600 m und 4 Min. bei 5000 m.
Freiburger Intervall- training nach Gerschöfer/ Reindell	Intervall- training	Das Intervalltraining Freiburger Prägung wird über kurze Strecken (100-300 m) mit hoher Belastungsintensität (60-80 %) und kurzen Pausen (30 Sek. - 3 Min.) durchgeföhrt. Nach Pulsfrequenzen von 180 Schlägen/Min. erfolgt überlappend, ehe die volle Erholung eingetreten ist, bei 120-130 Schlägen/Min. der neue Reiz (= neue Belastung). Besondere Bedeutung hat das Intervalltraining durch die schnelle Herzvergrößerung (Wirkung in der Pause), in Hinsicht auf den Stoffwechsel bei anaerober Energiegewinnung und zum Training der Willkürstärke. Trainingsumfang: 20-40 oder gar 60 Belastungseinheiten pro Trainingseinheit.
Polnisches Laufspiel nach Malsk	komplexes Training	Das (Polnische Laufspiel) geht auf das (Fahrtspiel) zurück und wird wie dieses im Gelände durchgeföhrt, unterscheidet sich aber durch gymnastische Übungen als Teil des Programms und durch den systematischen Aufbau: • Aufwärmen (15 Min.) mit Traben, Gymnastik, Dehnung, Lockerung • Schulung des Laufrhythmus (20 Min.) mit Steigerungsläufen 4-6mal 150-200 m • Tempoläufe (15-20 Min.) 5-10mal 300-800 m im Tempo des 1000-3000-m-Läufers • Beruhigung (30 Min.) Sprünge, Lockerungsübungen, Traben
Natur- methode nach Czeruty	komplexes Training	Die Naturmethode geht auf das Fahrtspiel zurück und will, eingebettet in eine Weltanschauung, ein Training jenseits der künstlichen Lebensbedingungen der modernen Zeit mit voller Konzentration auf das Laufen. Das Training wird ohne festgelegten, stereotypen Plan mit hoher Intensität (75 % bis Reiztempo) durchgeföhrt. Dazu kommen Gewichtstraining, Kraftlauf unter besonderer Betonung des Kraftandrucks, Schwimmen und wenigstens einmal im Monat Sanddünen-Berganlaufen bis zur fast völligen Erschöpfung. Alle Komponenten des Lauftrainings sind enthalten: Sprintläufe, Tempoläufe, Intervalldauerlauf, Kraftarbeit. Auffallend ist die hohe Zahl der Trainingskilometer (in Klammern hinter den Wettkampfstrecken): 100-200 m (Vorbereitungsperiode: 16-32 km/Wettkampfperiode: 16 km), 400-600 m (32-64 km/16-32 km), 800 m - 1 Meile (64-80 km/64-80 km), 1500-5000 m (80-96 km/64-80 km), 5000-10 000 m (160 km/80-96 km), Marathon (96-160 km/etwas weniger, aber schneller).
Marathon- training nach Lydiard	Ausdauer- methode	Das Lydiard-Training mit sehr vielen Trainingskilometern (100 Meilen/Woche) ist systematisch auf ein großes Rennen der Saison aufgebaut: • 10-20 Wochen Cross-Training • 10 Wochen Marathontraining • 6 Wochen Hügelltraining • 10 Wochen Konzentration • Rennen • 6-16 Wochen formhaltendes Training. Auf Grund der durch Marathontraining und Bahntraining vorhandenen sehr hohen Ausdauer werden auf der Bahn Formkontrollläufe in Form von Wiederholungsläufen unter sehr hoher Belastung durchgeföhrt.
Training nach Igloo	Intervall- training	Das Igloo-Training ist ein intensives Serientraining (mehrere kurze Läufe mit kurzen Pausen in Serien, zum Beispiel 3 Serien à 10 x 200 m), bei dem nach dem Intervallprinzip zweimal täglich trainiert wird. Als Belastung werden bis zu 40 km in Reitschuhen auf der Bahn gelaufen. Das Training ist sehr personengebunden, da in der Trainingspraxis im Hand des jeweiligen Ermüdungszustandes die individuelle Belastung festgelegt wird.