

Mehr Abwechslung dank Intervallen im Lauftraining

Intervalltraining für Läufer bedeutet nicht beinhartes Tempobolzen. Vielmehr kann es einen spielerischen Zugang zum Laufsport eröffnen.

Von Urs-Peter Zwingli

Beim Stichwort Intervalltraining denken viele an quälende Einheiten, in denen Sportler Sprint an Sprint reihen und sich so extrem verausgaben. «Intensives Intervalltraining ist vor allem für Profis oder sehr ambitionierte Läufer geeignet», sagt dazu Markus Ryffel, ehemaliger Langstreckenläufer auf Weltspitzenniveau. «Gerade Hobbyläufern empfehle ich aber, sich auf extensives Intervalltraining zu konzentrieren», sagt der 64-Jährige, der an Olympia 1984 Silber über 5000 Meter holte. Noch immer hält er die Schweizer Rekorde über 3000 und 5000 Meter.

Der Grund für Ryffels Ratschlag: Bei einem Breitensportlauf wie etwa einem Halbmarathon werden 95 Prozent der Strecke im aeroben Bereich gelaufen. Das heisst, es wird genügend Sauerstoff für den Energiestoffwechsel aufgenommen, eine Übersäuerung der Muskeln tritt nicht auf. Im hochintensiven, anaeroben Bereich zu trainieren, ist dafür nicht zielführend. Durch extensive Intervalle hingegen wird die Fähigkeit gefördert, höhere Belastungen knapp unterhalb der Schwelle zum anaeroben Bereich über einen längeren Zeitraum auszuhalten.

Neue Trainingsreize

Ryffel coacht heute Breitensportläufer verschiedener Leistungsklassen. Intervalltraining sei für Sportler aller Niveaus geeignet, sagt er: «Einem Laufeinsteiger empfehle ich beispielsweise, dreimal zwei Minuten zu joggen mit jeweils einer Minute Gehpause dazwischen, das Ganze insgesamt 30 Minuten. Auch das sind Intervalle, die den Körper auf die Belastungen des Laufens vorbereiten.» Egal, ob Anfänger oder seit Jahren laufender Freizeitsportler: Grundsätzlich soll Intervalltraining als eine Abwechslung im oft eintönigen Laufalltag im Grundlagentempo betrachtet werden. «Natürlich muss man, um neue Trainingsreize zu setzen, die Komfortzone verlassen. Aber Intervalle machen durch die Tempowechsel auch Spass», sagt Ryffel.

Wie bei jedem Training ist das Aufwärmen Pflicht. Dazu gehören mehrere Minuten lockeres Laufen, ergänzt durch Schwunggymnastik. Dabei werden alle Gelenke durch kreisende Bewegungen aufgewärmt; die Hüften nicht vergessen. Das Aufwärmen mit zwei bis drei Steigerungsläufen über 100 Meter abschliessen. «So wird dem Körper signalisiert, dass nun gleich in höherem Tempo gelaufen wird», sagt Ryffel. Er empfiehlt, das Intervalltraining in hügeligem Gelände durchzuführen. «Durch die unterschiedliche Topografie bleibt es interessant. Ausserdem erhöht sich in den Steigungen automatisch die Anstrengung.» Möglich sei

GETTY IMAGES



Hügelläufe bringen Abwechslung ins Training: Sie fördern die Kraftausdauer.

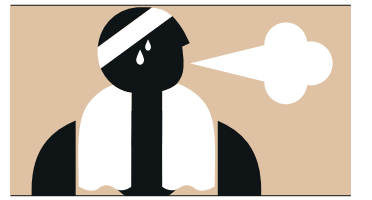
etwa, einen Dauerlauf von 45 Minuten einzulegen, wobei in den verschiedenen langen Hügelpassagen schneller gelaufen wird als in der Ebene. Dabei das Tempo so dosieren, dass es in den Anstiegen durchgehalten wird. Wichtig ist weiter eine korrekte Lauftechnik: Die Unterarme mindestens in einem Winkel von 90 Grad halten, so wird der Oberkörper stabilisiert. Eine hohe Schrittfrequenz mit kurzem Schritt schützt vor Überlastungen.

Wer keine Hügel in der Nähe hat, kann das gleiche Spiel auch mit Zeitmessung durchführen. Der Rhythmus zwischen schnellen und lockeren Phasen kann als Pyramide gestaltet werden: zwei Minuten schnell, zwei Minuten locker, vier Minuten schnell, vier Minuten locker usw. Dabei während der Intervalle ein leicht höheres Tempo als das angestrebte Wettkampftempo durchziehen. Das Sechs-Minuten-Intervall an der Spitze wird zweimal gelaufen, danach die Pyramide absteigend absolvieren. Diese Zeitblöcke eignen sich in der Vorbereitung auf einen Halbmarathon. Wer für einen Fünf-Kilometer-Lauf trainiert, arbeitet mit entsprechend kürzeren Phasen von 30, 60 und 90 Sekunden. Ryffel gibt aber zu bedenken:

«Wer einen stressigen Tag hatte, sollte die Intervalle vorsichtig dosieren, um keine Überlastung zu produzieren.» Er empfiehlt, eine Pulsuhr zu verwenden. Diese ermöglicht es, das subjektive Belastungsempfinden zu überprüfen und zu schulen.

Nicht ins Übertraining fallen

Denn auch extensives Intervalltraining hat seine Risiken. Eines davon ist Übertraining, ein bei Ausdauersportlern gefürchteter Zustand. Er äussert sich in allgemeiner Erschöpfung, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Infektanfälligkeit und Dünnhäutigkeit. «Wer drei- oder viermal pro Woche läuft, sollte maximal eines der Trainings mit Intervallen gestalten», sagt Ryffel. Für alle Läufer gilt: Im gesamten Trainingsaufwand soll der Intervallanteil an oder über der anaeroben Schwelle 25 Prozent nicht übersteigen. Insbesondere am Tag nach einer harten Einheit sollte es der Sportler ruhig angehen lassen - allenfalls zur Erholung auf Schwimmen, Aqua-Fit oder leichtes Velofahren umsteigen. Wichtig sei auch, sagt Ryffel, nach einer harten Intervalleinheit einige Minuten auszulaufen.



Sportberatung
Paolo Colombani

Essen wie Triathlet Jan van Berkel?

Training und Ernährung erfolgreicher Athleten werden oft kopiert. Im Triathlon ist dies bei der Ernährung des Ausnahmeathleten Jan van Berkel der Fall. Dieser hat kürzlich zum zweiten Mal beim Ironman Switzerland triumphiert. Gemäss seiner Aussage befolgt er eine fettreiche Low-Carb-Ernährung. Muss man für den Ironman generell eine Ernährung wie bei Jan van Berkel empfehlen?

Bei einem Ironman sind die Kohlenhydrate die limitierende Energiequelle für eine maximale Leistung. Sie erlauben eine höhere Intensität als beim Energiebezug aus Fetten, und eine höhere Intensität bedeutet eine schnellere Zeit. Ein ideales Ironman-Training zielt daher darauf, im Wettkampf möglichst viele Kohlenhydrate verfügbar zu haben. Bei einer hohen Zufuhr an Kohlenhydraten im Training trainiert man den Stoffwechsel, viele Kohlenhydrate zu nutzen. Aber: Ihre Speicherfähigkeit ist begrenzt. Auch bei einer maximalen Einnahme an Kohlenhydraten, mehr als etwa 800 Gramm kann man nicht speichern (und bei mässig Trainierten sind es weniger). Ein Ironman benötigt aber 1700 bis 2000 Gramm.

Switcht man im Training auf eine hohe Fettzufuhr, schraubt man die Fähigkeit des Energiebezugs aus Fetten in Training wie Wettkampf hoch. Als Nebenprodukt verbraucht man in Trainingszeiten weniger Kohlenhydrate, und daher passt eine fettreiche Low-Carb-Ernährung, sofern der Kohlenhydratanteil nicht zu tief ist.

Beim Ironman kann der höhere Verbrauch an Fetten zu einer Senkung des Verbrauchs an Kohlenhydraten auf rund 800 bis 1000 Gramm führen. Die maximale 800 Gramm Reserven wären so auf einmal ausreichend, insbesondere wenn man während des Ironmans Sportgetränke oder Gels einnimmt. Mehr intensive Phasen sind möglich, ohne aufgrund von entleerten Reserven massiv langsamer zu werden.

Man muss aber die Reserven vor dem Wettkampf mit einer kohlenhydratreichen Ernährung füllen. Also selbst bei einer fettreichen Low- (aber nicht Zero-) Carb-Ernährung braucht es viele Kohlenhydrate in den Tagen vor dem Wettkampf und so viele wie möglich während des Ironmans.

Dieser Ansatz kann funktionieren, wenn man alles individuell abstimmt. Vergisst man aber etwa, auf genügend Kalorien im Training zu achten, darf man sich über eine Katastrophe am Ironman oder schon vorher nicht wundern. Wer wie van Berkel essen und trainieren will, holt sich besser Rat von einem Profi. So wie es van Berkel tat.

Dr. Paolo Colombani ist Ernährungswissenschaftler. Nach fast zwanzig Jahren Forschung an der ETH Zürich arbeitet er jetzt als Selbständiger.

Verschiedene Spielarten einer Trainingsform



In der Natur

Der ehemalige Spitzenläufer und heutige Lauftrainer Markus Ryffel empfiehlt für Breitensportler das Training im «Stadion Natur»: Ein Wald, ein Flussufer oder ein Stadtpark sind meistens in der Nähe, so dass der Zeitaufwand überschaubar bleibt. Die Intervalle sollen möglichst in hügeligem Gelände gelaufen werden, aufwärts das Tempo steigern, abwärts bei langsamerer Pace sich erholen. «Die Belastung für den Körper ist bergauf deutlich kleiner», sagt Ryffel. Hügelläufe trainieren zudem die Kraftausdauer, die für Langstreckenläufer zentral ist.



Auf der Bahn

Auf der Rundbahn zu laufen, kann zusätzliche Motivation ins Training bringen - etwa durch spielerische Wettkämpfe gegen Laufpartner. «Allerdings muss man sich zuerst an die Kunststoffunterlage gewöhnen», sagt Ryffel. Wer bisher nur in freiem Gelände gelaufen ist, sollte das Training auf der Bahn langsam aufbauen. Wird in einer Gruppe trainiert, kann man sich während der Intervalle an stärkere Läufer anhängen, deren Schrittfrequenz annehmen und versuchen, das Tempo mitzuhalten. So werden die Tempohärte und die mentale Stärke geschult.



Auf dem Laufband

Wer öfters auf dem Laufband trainieren will, muss sich langsam an den Untergrund und die veränderten Bewegungsabläufe gewöhnen. Ein Laufband ist beispielsweise eine Alternative, wenn Intervalleinheiten draussen wegen Glatteis zu riskant sind. Ausserdem können mit modernen Laufbändern Intervallläufe am Berg simuliert werden, ohne danach belastende Bergabläufe machen zu müssen. Zudem können Laufbänder Intervallprogramme ablaufen lassen, so dass für Sportler die Zeit- oder Distanzmessung entfällt. Urs-Peter Zwingli