

## Abwechslungsreiches Lauftraining

von Vera Plate

### Laufen ist langweilig? Tipps für ein abwechslungsreiches Lauftraining

„Ich müsste ja mal wieder laufen gehen“ – ein oft gehörter Vorsatz, der aber fast ebenso oft nicht umgesetzt wird. Dabei sollte eigentlich jeder, der THS macht, regelmäßig laufen gehen, egal, ob man bis zu 80m auf dem Platz oder über mindestens 400 m bis mehrere Kilometer im Gelände sprintet. Dies gilt erst recht für die neue Disziplin Sprint-Vierkampf. Meistens ist mangelnde Motivation der Grund dafür, dass es beim guten Vorsatz bleibt, erst recht, wenn man keinen Laufpartner hat. Laufen wird oft als langweilig oder anstrengend empfunden.

Die meines Erachtens beiden wichtigsten Tipp vorab: **Erstens – jeder Lauf zählt, und wenn es nur 500 m bis zur nächsten Ecke und zurück sind. Nimm dir also**

**nicht zu viel vor (zu weit, zu schnell), ein kurzes Training ist besser als gar keins! Zweitens – laufe lieber zu langsam als zu schnell. Auch beim flotten Gehen werden Muskeln, Herz und Lunge trainiert. Also, warum nicht mal mit dem Hund zügig walken?**

Wem so eine gleichmäßige Bewegung auf Dauer zu langweilig ist, kann das Laufen mit verschiedenen Elementen aufpeppen. Das Training wird somit nicht nur interessanter, sondern auch effektiver, da immer wieder neue Reize gesetzt werden – wer immer nur langsam läuft, wird nicht schneller. Falls kein bestimmtes Trainingsziel verfolgt wird, kann man das Tempo allmählich steigern, solange man sich dabei wohlfühlt. Zusätzlich kann man sich nach Lust und



Vera Plate bei der VDH-DM-THS 2021 (Foto: [www.hundestars.de](http://www.hundestars.de))

Laune ein Element aus den Beispielen weiter unten herausuchen, um dem Lauf ein paar Tempowechsel hinzuzufügen. Man sollte nur darauf achten, dass sich in einer Woche das Training auf etwa 80% langsame Dauerläufe (GA1 oder langsamer – Unterhaltungen sind problemlos möglich) und 20% intensives Tempotraining verteilt. Dabei können diese 20% an einem Stück absolviert oder auf mehrere Einheiten aufgeteilt werden. Bei einem Laufumfang von beispielsweise 20 km je Woche bedeutet dies, dass insgesamt nur 4 km schnell und die übrigen 16 km langsam zurückgelegt werden sollten. Hiermit meine ich wirklich langsam und nicht mittelschnell, damit sich der Körper erholen und für die nächste schnelle Einheit Kraft sammeln kann. Ansonsten ist man irgendwann erschöpft, hat keine Lust mehr und die Verletzungsgefahr steigt. Hat man 3–4 Wochen lang ein recht intensives Lauftraining absolviert, so sollte eine ruhige Woche ohne Intervall- oder Tempotraining eingeschoben werden. Sowohl für den einzelnen Lauf als auch für alle Laufeinheiten zusammen gilt: Ein erfolgreiches Lauftraining zeichnet sich durch einen adäquaten Wechsel von Be- und Entlastung aus. Für alle schnelle Tempoeinheiten gilt, dass man sich vorher zumindest etwa 10 – 15 Minuten langsam einlaufen sollte. Zusätzlich empfehle ich ein bisschen Lauf-ABC und Koordinationstraining, damit langfristig der Laufstil ökonomischer wird, sowie aktives Dehnen als Verletzungsprophylaxe vor einem hartem Tempotraining. Wer sich mit dem Lauf-ABC noch nicht auskennt, sollte sich evtl. Unterstützung bei einem Leichtathletikverein oder Lauftreff holen, damit auf die richtige Ausführung geachtet werden kann, ansonsten kann man schlimmstenfalls sogar seinen

Einfaches Rechenbeispiel, warum 20 Minuten langsam joggen einen größeren Trainingseffekt haben als 10 Minuten schnelles Rennen:

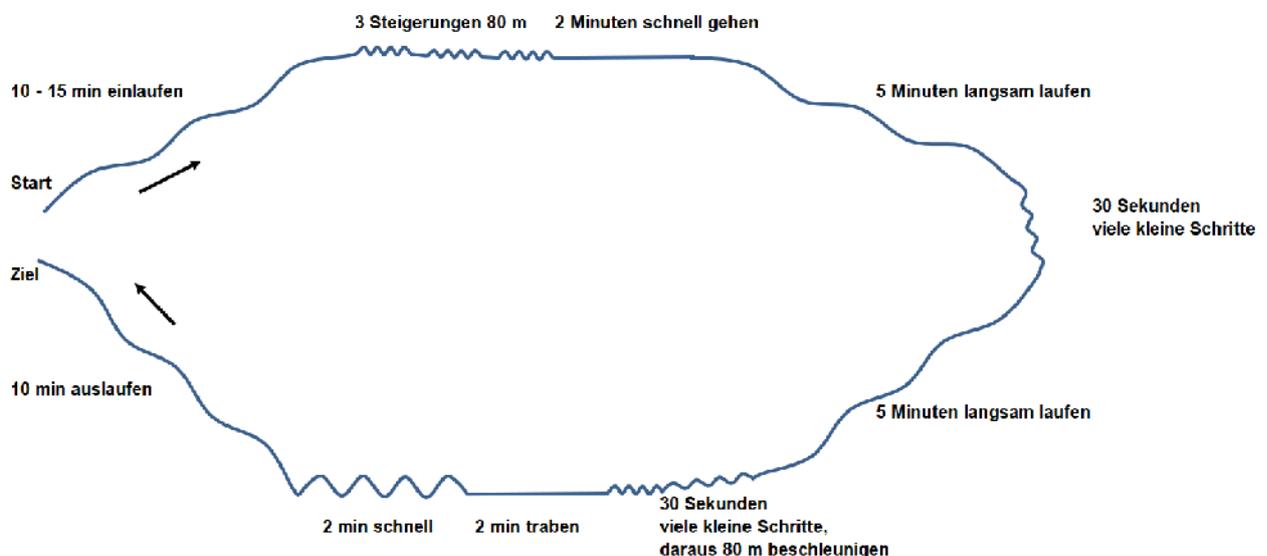
Puls im Stand 75, beim langsamen Joggen 130 Schläge je Minute = 65 Schläge je Minute mehr, das macht in 20 Minuten 1300 Schläge mehr als im Stand.

Puls im Stand 75, Puls beim Rennen 165 Schläge je Minute = 90 Schläge je Minute mehr, das macht in 10 Minuten 900 Schläge mehr als im Stand, allerdings sind das immer noch 400 Schläge weniger als beim langsamen Joggen! Obwohl man sich vermutlich nach 10 Minuten Rennen richtig verausgabt fühlt, hat man einen niedrigeren Trainingseffekt als nach 20 Minuten entspanntem Joggen.

Laufstil verschlechtern. Daher sollte man die Übungen lieber etwas kürzer, dafür aber korrekt machen. Hier nun ein paar Ideen, um das Lauftraining abwechslungsreich zu gestalten:

### Fahrtspiel/Fartlek

Zunächst beginnt man mit einem ruhigen Dauerlauf. Je nach Lust, Laune, Gelände... können dann kurze oder längere Sprints eingebaut werden, z.B. bis zum nächsten Straßenschild, einen Hügel hinauf usw. Es können aber auch z.B. drei 10 Sekunden Sprints hintereinander oder Steigerungsläufe sein. Auf ein höheres Tempo folgt dann immer ein ruhiger Abschnitt, dies kann auch eine Gehpause sein. Je anstrengender



Beispiel für ein mögliches Fahrtspiel

die Belastung war, desto länger soll die Entlastung danach sein. Man vermeidet bei dieser Trainingsart das Druckgefühl, dass man ein bestimmtes Tempo auf den schnellen Abschnitten schaffen muss. Zwar eignet sich das Fahrspiel besonders, wenn man alleine unterwegs ist, weil man dann besonders auf seinen Körper hören kann, was ihm gerade guttut. Aber auch zu zweit oder in der Gruppe macht es Spaß, wenn man sich abwechselnd etwas für den nächsten Zwischenspur überlegt. Natürlich kann man sich auch vorher genau einen Plan zurechtlegen, z.B. 4x (30 Sekunden schnell, 30 Sekunden langsam), 8x (60 Sekunden schnell, 60 Sekunden langsam), 4x (30 Sekunden schnell, 30 Sekunden langsam), 8x (60 Sekunden schnell, 60 Sekunden langsam), 4x (30 Sekunden schnell, 30 Sekunden langsam), zwischen diesen Einheiten immer ein paar Minuten entspannt traben. Auf dem Platz kann man sich alternativ ein Vier- oder Sechseck aufbauen und dieses mehrfach durchlaufen, z.B. schnell/langsam/schnell/langsam, dann Außenrunde um den gesamten Hunde- oder Sportplatz herum traben, dann wieder ins Viereck usw. Man kann auch die Abschnitte unterschiedlich gestalten. So kann man auf einem Abschnitt sprinten, auf dem nächsten Gehen, auf dem dritten Abschnitt ganz viele kleine Schritte machen, dann langsam traben, einen Abschnitt rückwärts laufen usw. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt!

### **Steigerungsläufe**

Bei einem Steigerungslauf steigert man das Tempo über die Strecke von langsam bis zum Maximaltempo. Diese werden insgesamt 3 – 6x wiederholt. Zur Erholung zwischen den Läufen kann man die gleiche Streckenlänge gehen oder traben, wobei Traben vor allem die Ausdauerleistung (VO<sub>2</sub>max) und Gehen die Schnelligkeit fördern soll. Es spielt keine Rolle, ob man zurück zum Start oder weiter vorwärts geht, allerdings sollte die einmal gewählte Streckenlänge gleich bleiben und zwischen 50 und 100 m liegen. Auf der Bahn kann man Start- und Endpunkt sehr exakt bestimmen, im Gelände kann man sich aber auch zwei Bäume in passendem Abstand suchen. Achtung: Gerade in der Gruppe wird man schnell dazu verleitet, schon nach der Hälfte der Strecke bei seinem Maximaltempo angekommen zu sein, man soll aber nur die letzten 10 – 15 m Vollgas laufen!

Wenn man bei der Steigerung auf einen besonders sauberen Laufstil achten möchte, dann steigert man sein Tempo meistens nur auf etwa 80% seines Maximaltempos.

### **Tempobereiche**

Regenerationstempo:

Manchmal fühlt man sich nach dem Lauf frischer als vor dem Lauf. Unter 60% der maximalen Herzfrequenz.

GA1 (Grundlagenausdauer 1):

Man kann sich beim Laufen unterhalten, ohne ins Schnaufen zu kommen. 60 – 75% der maximalen Herzfrequenz.

GA2 (Grundlagenausdauer 2):

Ohne Unterhaltung noch recht entspannt, mit Unterhaltung wird es anstrengend. 75 – 85% der maximalen Herzfrequenz.

Wettkampftempo:

Schnelles Tempo, welches man über die gesamte Distanz hinweg durchhalten kann. Man kommt richtig ins Schnaufen, Unterhaltungen sind nicht mehr möglich. Über 85% der maximalen Herzfrequenz. In diesem Bereich befindet man sich auch, wenn man Intervalle läuft.

Ich persönlich verlasse mich hierbei mehr auf mein Gefühl als den Pulsmesser, denn nach einem anstrengenden Tag ist für mich das GA1-Tempo langsamer als an einem Tag, wo ich ausgeruht bin. Gerade das GA1-Training soll nicht unnötig viel Kraft rauben.

### **Crescendolauf / Negative-Split-Run**

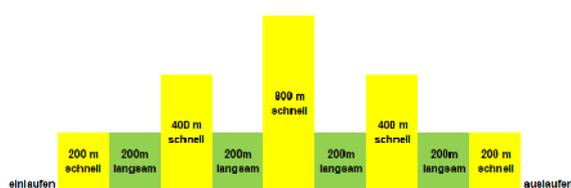
Hierfür sollte man mindestens 3 km am Stück laufen können. Man beginnt den ersten Kilometer bewusst langsam. Jeden weiteren Kilometer läuft man dann z.B. etwa 10– 20 Sekunden schneller, bis man zum Schluss beim Renntempo angekommen ist. Man muss hierbei nicht unbedingt auf die Uhr schauen, man kann das Tempo auch nach Gefühl steigern. Der letzte Kilometer wird wieder bewusst langsam ausgeführt. Statt jeden Kilometer zu steigern, kann man auch alle 2 oder 3 Kilometer steigern, dann allerdings deutlicher, z.B. 3 km langsam / 3 km GA2 (Unterhaltungen sind möglich, aber man fängt dabei an zu schnaufen) / 3 km Tempolauf / 3 km langsam.

### **Intervalle**

Auch Intervalle können kurz oder lang sein, zeichnen

sich aber dadurch aus, dass von Anfang bis Ende das Tempo gleichmäßig hoch gehalten und alle Intervalle etwa gleich schnell absolviert werden sollen. Wenn es ein schnellstes Intervall gibt, dann sollte es das letzte sein. Intervalle können durch gleichmäßig lange Zeit- oder Streckenabschnitte definiert sein. Je kürzer das Intervall ist, desto schneller wird es gelaufen und umgekehrt. Auch hier kann man zwischen den Intervallen entweder traben (GA1, unvollständige Erholung, Ausdauer) oder gehen (vollständige Erholung, Schnelligkeit). Hier ein paar anspruchsvollere Beispiele:

- 6x 60 Sekunden einen steilen Berg im Vollgas hoch, das Tempo soll hierbei gleichmäßig bleiben, als Pause langsam bergab traben.
- 10x 15 Sekunden Vollgas gefolgt von 15 Sekunden Erholung (traben oder gehen).
- 3x (30 Sekunden Vollgas, 15 Sekunden langsam), 2 Minuten langsam traben, dann noch einmal 3x (30 Sekunden Vollgas, 15 Sekunden langsam)
- 5x (90 Sekunden Vollgas gefolgt von 30 Sekunden langsam). Anschließend 5 Minuten langsam traben (Satzpause), um anschließend noch weitere 5x (90 Sekunden Vollgas gefolgt von 30 Sekunden langsam) zu absolvieren.
- 10x (40 Sekunden sehr zügiges Tempo, 20 Sekunden langsam)
- GA1, hier beliebig Intervalle einbauen, z.B. 2x 1km (jeweils die ersten 500 m gesteigert, die zweiten 500 m Wettkampftempo) oder 10x 100 m Sprints einbauen, oder am Ende 3x 100 m Steigerungsläufe.
- 6x (200 m Vollgas, 50 m langsam), 2 Minuten traben, dann noch einmal 6x (200 m Vollgas, 50 m langsam).
- 6x/8x/10x 400 m (je nach Leistungsstand), dazwischen 800 m GA1, nicht ruhiger (Ausdauer) oder Gehpause (Schnelligkeit).
- 3 – 6x 1 km sehr schnell (etwas schneller als das Wettkampftempo über 5 oder 10 km), dazwischen 500 m traben.
- Für längere Intervalle (mindestens 500 m) kann man sich auch den Hund vorspannen.



Pyramide normal

- Auf dem Platz 20x die Rasendiagonale zügig, die kurze Seite Trabpause.

Auch hier sind der Fantasie kaum Grenzen gesetzt – wem die obigen Vorschläge zu ambitioniert sind, der kann sich zunächst vornehmen, drei- oder viermal 50 m zu sprinten mit 50 m Gehpause dazwischen.

### Pyramidenlauf

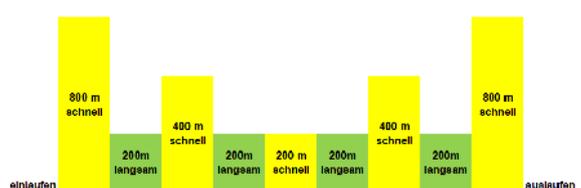
Es handelt sich hier um eine Sonderform des Intervalltrainings, bei dem die Streckenlänge oder die Zeitabschnitte nicht gleich lang sind. Bei einer „normalen“ Pyramide werden die Abschnitte zunächst verlängert und dann wieder verkürzt, bei einer auf dem Kopf stehenden Pyramide hingegen fängt man mit den längeren Einheiten an, verkürzt diese, um sie danach wieder zu verlängern. Da die kürzeren Intervalle schneller als die längeren gelaufen werden, wird der Körper unterschiedlich gefordert und das Durchhaltevermögen wird gestärkt. Beispiele:

- 200 m / 400 m / 800 m / 400 m / 200 m schnell, dazwischen jeweils 200 m Trab- oder Gehpause.
- 800 m / 400 m / 200 m / 400 m / 800 m schnell, dazwischen jeweils 200 m Trab- oder Gehpause.
- 1 Minute / 2 Minuten / 3 Minuten / 4 Minuten / 5 Minuten / 4 Minuten / 3 Minuten / 2 Minuten / 1 Minute schnell, dazwischen 2 Minuten Trab- oder Gehpause.
- 5 Minuten / 4 Minuten / 3 Minuten / 2 Minuten / 1 Minute / 2 Minuten / 3 Minuten / 4 Minuten / 5 Minuten schnell, dazwischen 2 Minuten Trab- oder Gehpause.

Man kann hier ebenfalls die Intervalllängen und Anzahl der Intervalle an den eigenen Leistungsstand anpassen.

### Sonstige Einheiten

- Tempodauerlauf: 15 – 25 Minuten zügig laufen; gegen Ende sollte man das Gefühl haben, man hätte noch ein klein wenig länger durchhalten können, das Tempo liegt somit ein paar Sekunden unter dem Wettkampftempo. Wenn man mit



Pyramide auf dem Kopf

Hund läuft, kann man die Zeit den Tempodauerlauf auch auf 5 – 15 Minuten verkürzen.

- Lauf mit 2 Geschwindigkeiten: 4x (1 Minute etwa 10 Sekunden langsamer als Wettkampftempo über 5 km gefolgt von 1 Minute etwa 10 Sekunden schneller als Wettkampftempo über 5 km). Die Geschwindigkeiten kann man auch für andere Distanzen anpassen, dass man immer etwas langsamer bzw. schneller als das Wettkampftempo läuft. Je länger die Strecke, desto mehr Wiederholungen, je kürzer die Strecke, desto weniger Wiederholungen.
- Lauf mit 3 Geschwindigkeiten: 3x (1 km GA1 / 1 km GA2 / 1 km Wettkampftempo).
- 4x 400 m / 4x 300 m / 4x 200 m schnell mit jeweils 2 Minuten Trabpause dazwischen.
- (1500 m / 200 m / 200 m) schnell, dazwischen 2 Minuten Trabpause; 4 Minuten Gehpause, danach noch einmal (1500 m / 200 m / 200 m) schnell, dazwischen 2 Minuten Trabpause.
- GA1, hier beliebig Intervalle einbauen, z.B. 2x 1km (jeweils die ersten 500 m gesteigert, die zweiten 500 m Wettkampftempo) oder 10x 10 Sekunden Sprints beliebig einbauen, oder am Ende 3x 100 m Steigerungsläufe.
- Einfach mal ein paar Meter rückwärts laufen.
- Elemente des Lauf-ABCs einbinden, z.B. Skipings, anfersen, Kniehebeläufe, Prellhopser, Hopselauf, Seitwärtshüpfer, seitwärts kreuzen, Sprunglauf. Das Anfersen kann man auch variie-



Beim Skipping (Fußgelenksarbeit) macht man schnelle Tritte fast auf der Stelle.

Hierbei landet man zunächst vorne auf dem Fußballen und senkt die Ferse dann etwas ab, kommt damit aber nicht auf dem Boden auf.

## Vera Plate

Vera Plate ist mit ihren Hunden sowohl im Turnierhundsport, als auch im CaniCross-Sport aktiv.

Hierbei hat sie sowohl im Vierkampf, als auch im Geländelauf, CaniCross, Dogscooter und Bikejöring mehrfach bei DVG-Bundessiegerprüfungen und bei VDH Deutschen Meisterschaften auf dem Siegerpodest gestanden.

Ihre jüngsten Erfolge waren der 2. Platz im 5000m-Geländelauf bei der VDH-DM-THS 2021 in Weeze, der 2. Platz bei der DVG-BSP-Canicross in Quakenbrück im Geländelauf, der 1. Platz bei der DVG-BSP-CaniCross beim Dogscootern und ebenfalls der 1. Platz bei der DVG-BSP-CaniCross im Bikejöring.

ren, z.B. statt rechts – links – rechts – links zweimal auf jeder Seite, also rechts – rechts — links – links. Lustig wird es, wenn man sich beispielsweise beim Anfersen oder auch beim Kniehebelauf gegenseitig Muster vorgibt oder einfach „jetzt“ ruft.

- Alle 5 Minuten für eine Minute die Trittfrequenz deutlich erhöhen.
- Alle 5 Minuten für eine Minute die Tritte deutlich verlängern.

Alle oben genannten Möglichkeiten sind nur Vorschläge, die man einbinden, aber auch abändern kann. Solange man keinen festen Trainingsplan hat, sucht man sich einfach das aus, worauf man gerade Lust hat - und wenn einem gerade nicht nach Intervallen ist, dann läuft man einfach nur gemütlich eine kleine Runde. Das ist auf jeden Fall besser, als letztendlich gar nicht zu laufen! Es ist ganz wichtig, dass der Spaß bleibt und man sich nicht unnötig unter Druck setzt, denn ansonsten läuft man möglicherweise bald gar nicht mehr.