



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Tempoerhöhung beim Laufen

Ein Ergebnis vieler Leistungsdiagnostiken ist, daß das Lauftempo insbesondere im GA1-Bereich angehoben werden muß. Eine Tempoerhöhung zur langfristigen Verbesserung der Leistungsfähigkeit bedeutet aber auch immer eine erhöhte Verletzungsgefahr, da die vom Körper aufzufangene Aufprallenergie exponentiell mit dem Lauftempo steigt.

Es gibt 2 Möglichkeiten, die Tempoerhöhung mit minimaler Verletzungsgefahr zu vollziehen:

- **Möglichkeit 1:** Alle 4-8 Wochen wird der Puls um ca. 5 Schläge bzw. das Lauftempo um 5-10 s/km erhöht, bis der angestrebte GA1-Puls bzw. das angestrebte GA1-Tempo erreicht sind. Der wöchentliche Trainingsumfang bleibt dabei unverändert.
- **Möglichkeit 2:** Es wird sofort mit dem angestrebten GA1-Puls bzw. dem angestrebten GA1-Tempo gelaufen, dafür wird aber der Umfang reduziert. Sinnvoll ist eine Reduzierung auf ca. 60 - 70 Prozent des normalen Umfangs, alle 4-8 Wochen wird der Umfang dann um ca. 10 Prozent erhöht, bis der ursprüngliche Umfang wieder erreicht ist.

Welche Möglichkeit zur Anwendung kommt, ist schwer zu verallgemeinern und individuell festzulegen. Einsteigern mit wenig Lauferfahrung oder Läufern mit schlechter Technik ist Variante 2 zu empfehlen. Wettkampfläufer, die sich auf einen Wettkampf vorbereiten und daher einen gewissen Kilometerumfang benötigen, fahren i.a. mit Variante 1 besser.