

Lauf- und Marathon-Training nach der LDB Methode

Hier möchten wir Euch einen Einblick geben, wie und warum die Marathonvorbereitungsmethode der „Laufdimension Bodensee“ funktioniert. (natürlich ist diese auch für einen ¼ oder ½ Marathon geeignet)

Die Ergebnisse, letztes Jahr, haben uns Recht gegeben. Mit unserer Trainingsmethode sind wir auf dem richtigen Weg. Wichtig ist uns eine Balance zu finden aus Verletzungsprävention und Leistungsentwicklung. Das sollte allen Läufern einleuchten, denn...

„Nur ein gesunder Körper kann die Leistung bringen, die von ihm im Training und im Wettkampf abgerufen wird“

Das Trainingmodell aus dem letzten Jahr wurde weiterentwickelt und dieses Jahr noch effektiver und gezielter auf Eure Ziele abgestimmt.

Und das unter dem Titel:

*In 5 Monaten zur **“Marathon-Reife“, “Halbmarathon-Reife“ oder “Viertelmarathon-Reife“***

Einen Marathon läuft man nicht aus einer Bierlaune heraus

Grundvoraussetzung für den Marathon in 5 Monaten:

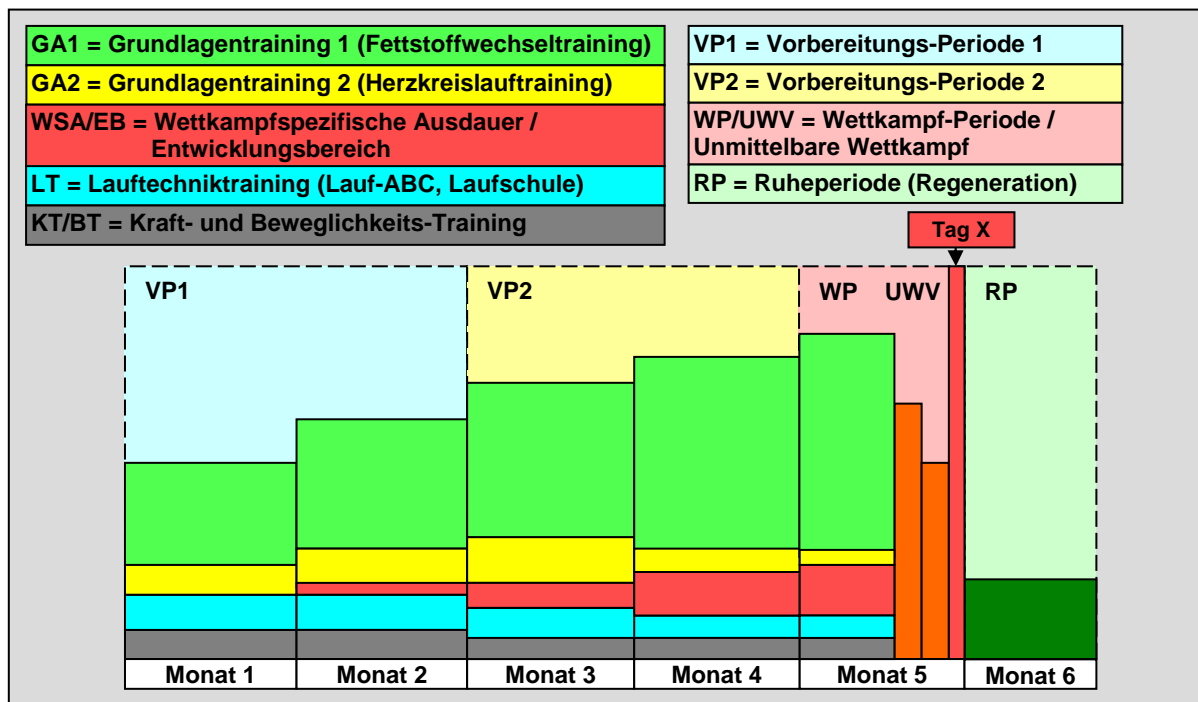
- 1½ bis 2 Stunden Laufen ohne Pause (oder HM-Finisher, oder regelmäßiges Lauf Training 2–3mal pro Woche die letzten 2 Jahre)
- Körperliche Gesundheit: (Optimaler Weise zu Beginn des Trainings) eine Sportärztliche Untersuchung bringt Klarheit.
- Optional, aber dringlich empfohlen, ist eine professionelle Leistungsdiagnostik (Spiro-Ergometrie – Laktatstufentest). Durch diese werden die Herzschlagfrequenz-Trainings-Zonen festgelegt, welche die Grundlage einer zum Erfolg führenden Trainingsplanung bilden.
- Zu guter Letzt sollte der Sportler ausreichend Motivation mitbringen. Dies ist enorm Hilfreich in der Trainingszeit aber auch gerade im Wettkampf.

Zu einem **ganzheitlichen Lauftraining** gehören nicht nur die regelmäßigen Laufeinheiten, sondern auch ein läufergerechtes Kraft- und Beweglichkeits-Training, vernünftiges Material (passende Schuhe, evtl. Einlagen), sportlergerechte Ernährung sowie eine saubere Lauftechnik und eine vernünftige Trainingsplanung, mit den erforderlichen Erholungsphasen. Wer eine dieser Säulen vernachlässigt, läuft automatisch Gefahr, bereits in der Vorbereitungsphase, eine Verletzung zu riskieren.

Nicht jeder Läufer spricht auf den gleichen Reiz gleichermaßen an. Deshalb gilt während der gesamten Vorbereitung die Regel **in seinen Körper hinein zu hören**. Das Wunderwerk Körper sagt uns immer recht eindeutig und meist früh genug, ob ihm irgendetwas fehlt oder die Trainingsreize zu stark waren. Er signalisiert es mit Muskelschmerzen (Muskelkater) Sehnenansatzreizungen, Knieschmerzen, Schienbein-Schmerzen, ständige Müdigkeit...

„Wer meint diese Signale ignorieren zu müssen oder noch schlimmer, darüber weg zu trainieren, wird die Quittung für sein Handeln schneller erfahren als ihm recht ist“

Hier ist die 5+1 Monate dauernde Trainingsperiodisierung nach der Methode der LDB dargestellt. Diese entspricht einem so genannten Makrozyklus von dem man theoretisch zwei in einem Jahr absolvieren könnte.



Aufgrund dieser Basis wird jeder Monat in einen 3/1 Zyklus aufgeteilt. Was dem so genannten Mesozyklus entspricht. Das bedeutet, dass auf 3 Wochen mit ansteigender Belastung eine Woche Regeneration folgt. In diesem Zeitabschnitt wird dem Körper die Möglichkeit gegeben die vorangegangenen Trainingsreize zu verarbeiten, um vor der nächsten Trainingsperiode wieder Luft zu holen. Diese Zeit ist enorm wichtig und sollte auf keinen Fall mit intensivem Training aufgefüllt werden.

Auszug aus einem Mesozyklus in der Endphase der Wettkampfvorbereitung, anhand unseres neu gestalteten Trainingsplans →

Marathon-Trainingsplan von Mike Mütze				(KW 12-15 // 2010)			
KW 12 Normalwoche				KW 14 Erholungswoche			
MO	22.03.2010	Ruhetag		MO	05.04.2010	Stretching 15 min	LDL - min/k
DI	23.03.2010	Stretching 15 min	Bahntraining - EB -4x2000m - 4:00 min/km 3 min Trabpause	DI	06.04.2010	Einlaufen LDL - GA1 - 15 min	LT -
MI	24.03.2010	Einlaufen LDL - GA1 - 15 min	Lauftreff - Gruppe 3/4 - GA1/GA2 - 60 min	MI	07.04.2010		
DO	25.03.2010	LDB Training		DO	08.04.2010	LDB Training (Intervalle 10x400m)	Koon 15 mi Lauf 15 mi
FR	26.03.2010	Ruhetag		FR	09.04.2010		
SA	27.03.2010	Ext-TDL - GA 2 - 75 min - 18 km - 4:10 min/km	-----	SA	10.04.2010		
SO	28.03.2010	LDL - LongJogg - GA1 - 130 min - 5:00 min/km	Stretching 15 min	SO	11.04.2010	LDL - LongJogg - GA1 - 129 min - 5:30 min/km	
ungef. Streckenlänge / Laufeinheiten / Belastung				ungef.			
81 6 25				Sie sind diese Woche 54 km gelaufen un			
Sie sind diese Woche 81 km gelaufen und haben dafür 9 Std. trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen							
KW 13 Belastungswoche				KW 15 Tapering (Wettkampwoche)			
MO	29.03.2010	Ruhetag		MO	12.04.2010		
DI	30.03.2010	Stretching 15 min	LDL - GA1 - 70 min - 5:10 min/km	DI	13.04.2010		

Unsere Pläne enthalten sowohl Km- und Geschwindigkeits-Angaben, als auch die Vorgabe der dazu passenden Trainingszone (sprich der Herzschlag-Frequenzbereich). Da nicht alleine der Umfang, sondern auch die Intensität eine Messgröße für die Belastung darstellt, wird daraus ein Belastungsfaktor bestimmt, welcher dann als Kontrolle dient, für die Planung des Trainings in den unterschiedlichen Trainingsperioden. Auch dient die Angabe und Kontrolle der Herzschlag-Frequenz-Zonen (kurz HF-Zonen) und der Geschwindigkeit als Indikator, ob der Sportler sich zu Beginn des Trainings richtig eingeschätzt hat oder evtl. auch die Gefahr eines Übertrainings besteht.

Lauftrainingsinhalte nach der Methode der LDB

***Lauftechniktraining* beinhaltet die optimale Ausbildung der**

- Armbewegung (Armtrainer, Rippen)
- Körperposition, Körperspannung (Überkompensationen als Weg zur optimalen Körperhaltung)
- Beinbewegung (Schrittfrequenz Optimierung, Lauf-ABC, Sprung-ABC)

Das *Lauf-ABC*, sowie Barfusstraining bewirkt eine

- Fußkräftigung
- Lauftechnikausbildung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Verletzungsprophylaxe
- Ökonomisierung der Laufbewegung
- Optimierung des Koordinationsvermögens

Laufkraftübungen

Diese sind enorm wichtig als Verletzungsprophylaxe. Dabei geht es in erster Linie um die Kräftigung der Muskulatur der unteren Extremität und deren Koordination. Dabei werden auch die passiven Strukturen wie Sehnen, Sehnenansätze und Knochen gestärkt und bilden so eine gesunde Basis auf der sich Belastungen aufbauen lassen.

Rumpfstabilisierung

Nur ein stabiler Rumpf bildet das Zentrum der Kreuzkoordination (Intuitiver Zusammenhang von der Bein- zur Armbewegung). Bei einem schwachen Rumpf verschwenden wir sehr viel Kraft, welche in unserem Körper „verpufft“.

Koordinationstraining

Hierdurch fördern wir die Ausbildung der intramuskulären Muskulatur und damit auch unsere Körperwahrnehmungsfunktion. Nur damit schaffen wir die Grundlage für eine hohe Schrittfrequenz und einer kurzen Bodenkontaktzeit (der Schlüssel zu einem aktiven Laufstil).

Entspannungs- und Beweglichkeits-Übungen

Dabei konzentrieren wir uns auf die hintere und vordere Oberschenkelmuskulatur, Hüftbeuger sowie Wadenmuskulatur. Dabei wenden wir Übungen an, welche einerseits zur Entspannung und andererseits zu Belastungsnachbereitung dienen.

Methoden des Lauftrainings für die Schnelligkeitsausdauer-Entwicklung:

Inhalte im Bahntraining/Intervalltraining:

- 200m, 300m Intervalle (dienen der Ökonomisierung der Laufbewegung, fördert die Laktattoleranz, anaerobes Training)
- Pyramiden-Training
- 400m, 500m Intervalle (Vorbereitung für die längeren Intervalle, Laktattoleranz, Aktivierung der Schnellzuckenden Muskulatur, anaerobes Training)
- 1000m/2000m/3000m Intervalle im Bereich der Laktatschwelle. Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer. Aktivierung der intermediären Muskelfasern
- Extensive/Intensive Tempo-Dauer-Läufe (TDL) im HF-Bereich GA2

Die Läufe im Erholungs- und Grundlagen-Bereich werden von den Sportlern nach ihrem Trainingsplan, alleine oder mit einem passenden Partner, durchgeführt. Hier gelten im Allgemeinen die Pulsvorgaben, welche optimalerweise aus einer Leistungsdiagnostik stammen. Ein ausführliches Beweglichkeitstraining wird nicht in jeder Trainingseinheit stattfinden und sollte optimalerweise auch erst 1 bis 2 Stunden nach dem Training (evtl. auch nach dem Duschen) oder in einer gesonderten Trainingseinheit erfolgen.

Übungen mit Anleitung

Spezielle Übungen aus dem Lauf-ABC, Lauf-Koordination, der Laufkraft oder der Rumpfstabilisierung werden im wöchentlichen Lauftraining geübt und können ab diesem Jahr aus unserem Übungskatalog eindeutig zugeteilt werden. Was bedeutet, dass sich in den Trainingsplänen Einträge finden, wie zum Beispiel 'Lauf-ABC, LA1-5'. Der umfangreiche Übungskatalog wird zu Beginn des Trainings ausgegeben (erhältlich etwa ab Juni 2010).

Hier noch 2 Beispiele aus verschiedenen Trainingseinheiten beim Laufgruppen Training.

Beispiel: Training in der Vorbereitungsperiode – VP1

- **lockeres Warmlaufen:** (3 Stadionrunden) für Geübte bereits jetzt ohne Schuhe
- **Laufkraftübungen:** 3 Durchgänge (Bordsteinkante (30s), Parkbankübung (L/R 10-15Wdh.), Seilspringen (30s), Abduktoren (LR/10Wdh.))
- **Lauf-ABC:** Fußzirkel, Anfersen L/R(2x), Anfersen normal(2x), Strecksprünge(3x10)
- **Lauf-Koordination:** Einbeinstand, Baum im Wind, Standwaage, Hahnenkampf(2x60s)
- **Lauftechnik:** 2 Stadionrunden im „Gänsemarsch“
- **Lauftraining kurze Intervalle:** (Schwerpunkt Laufökonomisierung, Aktivierung der schnell zuckenden Muskulatur) 8x200m mit individuellen Zeitvorgaben.
- **Cooldown:** Auslaufen (für Geübte Barfuss, danach Beine kurz abkühlen im Bach)

Beispiel: Training in der Vorbereitungsperiode – VP2

- **lockeres Warmlaufen:** (3 Stadionrunden) für Geübte bereits jetzt ohne Schuhe
- **Laufkraftübungen:** Fußzirkel, 2 Durchgänge (Bordsteinkante(45s), Parkbankübung (LR/15Wdh.), Seilspringen(60s))
- **Lauf-ABC:** Einbeinsprünge (3x10m), lange Sprünge (3x30m), Prellhopser/Stephopser (3x20m), Strecksprünge (3x10Wdh.)
- **Lauftraining:** (Schwerpunkt Schnelligkeitsausdauer) 4-6 x 1000m mit individuellen Zeitvorgaben
- **Cooldown:** aktive Muskelrelaxion mit Anleitung

Ich hoffe wir konnten Euch damit einen Einblick in die Methode für ein Lauftraining mit System geben. Falls Ihr hierzu noch Fragen habt, ruft an oder schreibt uns. Wir freuen uns auch immer über Feedback.

Mit sportlichem Gruß

Harald Baumgärtner

© 2010, Laufdimension Bodensee (www.laufdimension-bodensee.de)

Vervielfältigung und Veröffentlichung nur mit Genehmigung der Urheber

Literatur: 1. Die Laufbibel (Dr. Matthias Marquardt); ISBN: 978-3-936376-25-8

2. Ausdauertraining (Neumann/Pfützner/Berbalk); ISBN-13: 978-3-89899-072-1