



## Das 10-Minuten-Workout

**VORZÜGE:** SCHNELL UND EINFACH

**AUSFÜHRUNG:** Zwei Varianten stehen zur Wahl, wobei die zweite einen Tick anspruchsvoller ist.

**VARIANTE 1:** Sie laufen deutlich schneller als Ihr gewohntes Trainings-tempo (aber nicht sprinten!), bis Sie zehn Doppelschritte absolviert haben. Dann fallen Sie für die nächsten zehn Doppelschritte in ein lockeres Tempo zurück, um anschließend 20 Doppelschritte schnell zu laufen, gefolgt von diesmal 20 lockeren Doppelschritten. Eine Stoppuhr erübrigt sich mithin bei diesem Training; stattdessen kommt es darauf an, stets mitzuzählen, wie oft zum Beispiel der rechte Fuß aufsetzt. Diese Steigerung um je zehn Schritte setzen Sie fort, bis Sie bei 60 schnell, 60 locker sind, und dann schrauben Sie die Schrittzahl im gleichen Rhythmus wieder auf 10/10 herunter. Insgesamt dürften Sie damit etwa zehn Minuten gelaufen sein. **Sehr wichtig dabei:** Passen Sie das Tempo der Belastungsbeziehungsweise Erholungsabschnitte stets Ihrer aktuellen Form an! Bei guter Fitness können auch die Trab-Ab-schnitte relativ flott gelaufen werden.

**VARIANTE 2:** Die Belastungskurve dieses Trainings steigt zur Mitte hin an und fällt danach wieder. Beginnen Sie mit einer Minute im lockeren Tempo, um dann alle ein oder zwei Minuten (je nach Belieben) das Tempo so zu steigern, dass Sie in den Minuten fünf und sechs (also zwei Minuten lang) mindestens Ihr 5-Kilometer-Wettkampftempo erreichen. Verlangsamen Sie das Tempo danach im Ein- oder Zwei-Minuten-Takt (also im gleichen Rhythmus wie zuvor), bis die zehn Minuten vorbei sind.

**Was Sie unbedingt beachten sollten:** Diese Belastung ist kurz, aber hart. Wenn Ihnen noch ein paar Minütchen bleiben, sollten Sie anschließend ein bisschen gehen, um Ihre Muskeln zu lockern. Für fortgeschrittene Läufer eignen sich beide Varianten übrigens prima als Aufwärmübung für ein längeres Tempoprogramm.

# Das effektivste Training

Ob Sie nur zehn Minuten Zeit zum Laufen haben oder anderthalb Stunden – hier zeigen wir Ihnen, wie Sie **bei begrenztem Zeitbudget das Maximum** aus Ihrem Training herausholen. Das Motto lautet: Qualität ist Trumpf

Von MARTIN GRÜNING

➔ Wenn Sie beim Laufen mit überschaubarem Aufwand möglichst viel erreichen wollen, kommt es vor allem auf zwei Dinge an: Sie müssen erstens regelmäßig trainieren und zweitens die einzelnen Trainingseinheiten so effektiv wie möglich gestalten, um die zur Verfügung stehende Zeit optimal zu nutzen. Ersteres ist schlicht eine Frage der Konsequenz und liegt weitestgehend in Ihrer Hand. Wenn Ihnen das Laufen wirklich wichtig ist (etwa, weil Sie abnehmen, gesund bleiben oder fitter werden wollen), dann wird es Ihnen leichtfallen, Zeit dafür zu finden und im Training dranzubleiben. Die zweite Aufgabe ist etwas komplizierter, doch dabei wollen wir Ihnen helfen.

Die Frage lautet: Wie nutze ich die knappe Zeit, die mir zwischen den übrigen Anforderungen des Alltags bleibt, am besten? Die Antwort richtet sich natürlich danach, wie viel Zeit Sie jeweils konkret zum Laufen erübrigen können, aber auch, was Sie mit dem Training bezwecken. Wir beschreiben acht hocheffektive Trainingseinheiten mit einer Dauer von 10 bis 120 Minuten, mit denen Sie Ihr Zeitbudget optimal nutzen. Ein bis zwei dieser Einheiten pro Woche genügen, um Ihrem Training den gewünschten Kick (siehe „Vorzüge“) zu geben. An den übrigen Tagen können Sie einfach locker laufen oder eine alternative Trainingsform wählen – ganz nach Zeit, Lust und Laune.

### UMFRAGE

**Haben Sie sich schon mal für nur zehn Laufminuten umgezogen?**

10%

Ja

90%

Nein

Weitere Umfrageergebnisse: [www.runnersworld.de/umfragen](http://www.runnersworld.de/umfragen)



### Das 20-Minuten-Workout

**VORZÜGE:** KOMPAKTE HERZ-KREISLAUF-BELASTUNG MIT MINIMALEM ZEITAUFWAND. AUSGEZEICHNETE VORBEREITUNG AUF BERGLÄUFE, DA BESONDERS DIE OBERSCHENKELMUSKULATUR (QUADRIZEPS) GEKRÄFTIGT WIRD.

**AUSFÜHRUNG:** Das Grundprinzip hier ist eine Abfolge von je einer Minute steilem Berganlaufen und einer Minute Erholung im Wechsel. Insgesamt werden zehn Wiederholungen gelaufen. Dazu sollten Sie sich jeweils einige Minuten zum Aufwärmen und Nachbereiten gönnen.

Am besten lässt sich dieses Training auf einem Laufband durchführen, welches eine akkurate Steigungseinstellung von 12 bis 15 Prozent erlaubt, was schon einem ziemlich steilen Anstieg entspricht. Allerdings erfordert diese Übung einiges an Erfahrung und Experimentierfreude um herauszufinden, bei welcher maximal möglichen Steigung Sie die gesamte Serie von zehn Wiederholungen durchstehen können.

Während der Erholungspausen brauchen Sie einfach nur vom Laufband zu springen und in dessen Nähe locker zu traben oder zu gehen. Wer das Workout lieber im Freien durchführt, muss zunächst einen geeignet steilen und langen Anstieg finden, um eine volle Minute schnell bergan laufen zu können. In der Erholungspause trabt man dann einfach zum Ausgangspunkt zurück.

Etwas verringern lässt sich die Gesamtbelastung, indem Sie die Intervalle auf jeweils 30 Sekunden verkürzen, dafür aber 20 Wiederholungen absolvieren. Diese Alternative bietet sich auch dann an, wenn das Trainingsgelände nur kürzere Anstiege bietet.

**Was Sie unbedingt beachten sollten:** Sobald es Ihnen gelungen ist, die optimale Kombination aus Tempo und Steigungswinkel zu finden, handelt es sich hierbei um ein äußerst effizientes und hochintensives Training. Schon kurze Zeit nach der Belastung fühlt man sich jedoch erstaunlich frisch – was auch damit zusammenhängt, dass die Beine und Füße beim Berganlaufen sehr viel geringeren Stoßbelastungen ausgesetzt sind als beim Laufen in der Ebene. Falls Ihnen das Training in dieser Form zu anstrengend sein sollte, so verkürzen Sie die Intensiv-Intervalle um zehn Sekunden und verlängern die Erholungsphasen entsprechend.



### Das 30-Minuten-Workout

**VORZÜGE:** LEISTUNGSSTEIGERUNG AUF ALLEN WETTKAMPFDISTANZEN DURCH ANHEBEN DER LAKTATSCHWELLE (LAUFTEMPO, BEI DEM SAUERSTOFFBEDARF UND SAUERSTOFFVERBRAUCH IN DEN KÖRPERZELLEN GERADE NOCH AUSGEGlichen SIND). VERBESSERTE FÄHIGKEIT, BEI HOHEM TEMPO LOCKER ZU BLEIBEN.

**AUSFÜHRUNG:** Das Laufen im Bereich der Laktatschwelle – auch Schwellentraining genannt – ist eine Form des Tempoausdauertrainings, die ich bereits seit vielen Jahren mit großem Erfolg anwende. Auf eine fünfminütige Aufwärmphase folgt dabei ein schneller 20-minütiger Lauf in einem Tempo, das nur ungefähr sechs Sekunden pro Kilometer langsamer sein soll als Ihr aktuelles 10-Kilometer-Wettkampftempo. Ich bezeichne einen solchen Lauf gern als „angenehm hart“, liegt die Belastung doch ziemlich exakt in der Mitte zwischen normalem Trainingstempo und dem Tempo harter Intervallläufe. Fünf Minuten lockeres Auslaufen runden die halbe Stunde ab.

**Was Sie unbedingt beachten sollten:** Der Sinn eines Tempodauerlaufs liegt nicht darin, sich komplett zu verausgaben. Heißt: Zum Schluss sollten Sie sich zwar erschöpft fühlen, aber das Gefühl haben, noch weiterlaufen zu können. Da es hier in erster Linie darum geht, ein möglichst gleichmäßiges Tempo zu halten, sollte ein sehr ebenes Gelände wie zum Beispiel eine Bahn gewählt werden. Bei ungünstigem Wetter wie Hitze oder Wind ist das Zieltempo entsprechend niedriger anzusetzen.



### Das 40-Minuten-Workout

**VORZÜGE:** BESSERE LAUFÖKONOMIE (DURCH EFFIZIENTERE SAUERSTOFFVERWERTUNG), HÖHERE SCHRITTFREQUENZ UND TEMPOVERTRÄGLICHKEIT.

**AUSFÜHRUNG:** Beginnen Sie mit acht Minuten lockerem Warmlaufen zu einer Bahn oder einem exakt vermessenen Straßen- oder Wegabschnitt. Laufen Sie 2 x 200 Meter in einem Tempo, welches Ihrem bestmöglichen Durchschnittstempo über vier Stadionrunden (1600 Meter) beziehungsweise im 1500-Meter-Lauf entspricht. Die zweiten 200 Meter sollen exakt zwei Minuten nach dem Start der ersten 200 beginnen. Nach weiteren zwei Minuten (wieder vom Beginn des vorherigen schnellen Intervalls gerechnet) folgen 400 Meter im gleichen Tempo wie zuvor die 200-Meter-Abschnitte. Traben Sie nun weiter, bis acht Minuten seit Beginn der Tempoläufe (beziehungsweise vier Minuten seit dem Start der 400 Meter) vergangen sind. Damit ist eine komplette Serie absolviert. Hängen Sie zwei weitere Serien an und laufen Sie sich danach noch acht bis zehn Minuten aus.

**Was Sie unbedingt beachten sollten:** Um das Workout durchzustehen, ist es wichtig, sich von Anfang bis Ende diszipliniert an die Zeitvorgaben zu halten. Diese sind übrigens auf 5- bis 10-Kilometer-Läufer zugeschnitten. Wer sich eher auf den Mittelstrecken heimisch fühlt, darf seinen 1500-Meter-Schnitt um etwa drei Sekunden auf 400 Meter unterbieten.



### Das 50-Minuten-Workout

**VORZÜGE:** EINE KLASSISCHE KOMBINATION AUS TEMPOAUSDAUER UND LAUFÖKONOMIE FÜR ALLE, DIE IHRE ZEITEN AUF DISTANZEN BIS ZU 10 KILOMETERN VERBESSERN MÖCHTEN. SCHULT DIE KONZENTRATION UND DIE FÄHIGKEIT, EIN GLEICHMÄSSIG HOHES TEMPO ZU HALTEN.

**AUSFÜHRUNG:** Wärmen Sie sich zehn Minuten im lockeren Trab auf und laufen dann 5 x 4 Minuten schnell mit je drei Minuten Trabpause. Mit „schnell“ ist ein Tempo gemeint, das Sie 10 bis 15 Minuten durchhalten könnten. Heißt: Am Ende der vierminütigen Belastungen sollten Sie das Gefühl haben, noch einige Minuten in diesem Tempo weiterlaufen zu können. Das Training mit fünf Minuten Auslaufen beenden.

**Was Sie unbedingt beachten sollten:** Bei jeder Art von Intervalltraining gelten zwei Regeln: 1.) Die Erholungsphasen sollten jeweils so lang wie oder etwas kürzer sein als die Belastungsphasen. 2.) Die Gesamtdistanz der harten Teilschnitte sollte zehn Prozent des wöchentlichen Kilometerumfangs nicht übersteigen.



### Das 60-Minuten-Workout

**VORZÜGE:** DIESES WECHSEL-INTERVALLTRAINING VERBESSERT SOWOHL DIE LAUFÖKONOMIE ALS AUCH SCHRITTFREQUENZ UND MENTALE KONZENTRATION. DURCH DEN ÜBERGANG VON FLOTTEN LANGEN ABSCHNITTEN ZU NOCH SCHNELLEREN KURZEN „TEMPO-SPRITZEN“ VERBESSERT SIE ZUDEM IHRE WETTKAMPF-ENDGESTALTUNG.

**AUSFÜHRUNG:** Nach zehnminütigem Einlaufen folgen drei Abschnitte à sechs Minuten im Schwellentempo (etwa sechs Sekunden pro Kilometer langsamer als Ihr aktuelles 10-Kilometer-Wettkampftempo) mit jeweils nur einer Minute Trabpause nach den beiden ersten Tempointervallen und drei Minuten Traben nach den dritten sechs Minuten. Anschließend laufen Sie auf einer vermessenen Strecke 3 x 1000 Meter schnell (siehe dazu das 50-Minuten-Workout). Auf die ersten 1000 Meter folgen zwei und auf die zweiten 1000 Meter vier Minuten Traben zur Erholung.

Abgerundet wird die Einheit entweder mit 4 x 200 Metern oder aber 2 x 400 Metern im Bereich Ihres Tempovermögens über 1500 Meter. Die schnellen 200-Meter-Abschnitte werden alle zwei Minuten beziehungsweise die schnellen 400-Meter-Läufe alle vier Minuten gestartet, jeweils mit Trabpausen zwischendurch. Ganz zum Schluss bleiben noch fünf Minuten zum Auslaufen. Dieses Workout ist ein perfektes Allround-Training für jeden, der sich nicht auf eine ganz bestimmte Wettkampfdistanz konzentrieren möchte. Es eignet sich auch als einzige harte Einheit am Anfang einer Woche, an deren Ende ein Wettkampf stehen soll.



### Das 90-Minuten-Workout

**VORZÜGE:** VERBESSERT DIE LAUFÖKONOMIE UND ERHÖHT DIE LAKTAT-SCHWELLE. SIE LERNEN, AUCH BEI HÖHEREM TRAININGSTEMPO LOCKER ZU BLEIBEN. ICH BEZEICHNE DIESE TRAININGSEINHEIT GERN ALS „GEKÜRZTEN AUSDAUERLAUF“, DA SIE IN 90 MINUTEN DEN GLEICHEN AEROBEN EFFEKT BIETET UND EBENSO VIELE KALORIEN VERBRENNT WIE EIN GEWÖHNLICHER ZWEI-STUNDEN-LAUF (UND DAZU DEN WICHTIGEN SCHWELLENTTRAININGSEFFEKT).

**AUSFÜHRUNG:** Beginnen Sie mit zehn Minuten Aufwärmen und laufen Sie anschließend 20 Minuten lang im Bereich Ihres Schwellentempos (etwa sechs Sekunden pro Kilometer langsamer als Ihr 10-Kilometer-Wettkampftempo) sowie 60 Minuten in Ihrem gewohnten Dauerlauf-Trainingstempo. Die 20 „schnellen“ Minuten können Sie ebenso gut in 2 x 9 Minuten mit zwei Minuten Trabpause oder 3 x 6 Minuten mit je einer Minute Erholungsstrab aufteilen.

Eine andere Variante, die Ihr Stehvermögen im Wettkampf noch stärker fördert, sieht die 20 Minuten im Schwellentempo erst im Anschluss an die 70 lockeren Minuten vor.

**Tipp:** Obwohl diese Trainingseinheit eher zur Vorbereitung eines Halbmarathons oder Marathons gedacht ist, bietet es auch für 5- und 10-Kilometer-Läufer eine willkommene Abwechslung zu den üblichen Schnelligkeitsausdauerheiten im Schwellentempo.



### Das 120-Minuten-Workout

**VORZÜGE:** GEWÖHNT DEN KÖRPER AN EINEN SPARSAMEN UMGANG MIT SEINEN ENERGIEVORRÄTEN, HEBT DIE LAKTAT-SCHWELLE, VERBESSERT DIE LAUFÖKONOMIE UND BEREITET AUF LANGE LÄUFE IN RELATIV HOHEM TEMPO VOR. BESONDERS GUT GEEIGNET FÜRS MARATHONTRAINING.

**AUSFÜHRUNG:** Wie beim 90-Minuten-Workout beginnen Sie mit zehn Minuten Warmlaufen, gefolgt von 20 Minuten Laufen im Schwellentempo und 60 Minuten im mittleren Dauerlauftempo. Daran anschließend werden hier jedoch weitere 20 Minuten im Schwellentempo gelaufen, bevor zehn lockere Minuten die Trainingseinheit ausklingen lassen. Der erste Tempoteil ließe sich wieder in 2 x 9 Minuten mit einer zweiminütigen Trabpause aufsplitten, während der schnelle Schlussabschnitt auch als 3 x 6 Minuten mit je einer Trabminute gestaltet werden könnte.

Die Belastungsintensität dieses Workouts lässt sich durch Verkürzung beziehungsweise Verlängerung der schnellen Abschnitte je nach Tagesform variieren, wobei jedoch die Gesamtzeit im Schwellentempo 50 Minuten nicht übersteigen darf.

**Was Sie unbedingt beachten sollten:** Diese Einheit ist um einiges härter und beanspruchender als ein gewöhnlicher Zwei-Stunden-Lauf und darf diesen nicht zu oft ersetzen. Ein solch intensiver Trainingsreiz sollte nur gelegentlich anstelle des wöchentlichen langen Laufs gesetzt werden, und zwar nicht öfter als einmal in drei Wochen und insbesondere nicht in den 14 Tagen vor oder nach einem Marathon.



### Training nach Maß – das iPhone als Laufcoach

Die RUNNER'S-WORLD-Lauftrainer-App berechnet Ihren individuellen Trainingsplan. Ob Sie Laufeinsteiger sind, einen Marathon anstreben, Ihre Bestzeiten knacken, fit bleiben oder abnehmen wollen: Mit der App

erreichen Sie alles. Die Dauer des Plans bestimmen Sie: von wenigen Wochen bis zu einem Jahr – für schnelle Trainingserfolge oder einen langfristigen Trainingsaufbau. Infos: [www.runnersworld.de/lauftrainerapp](http://www.runnersworld.de/lauftrainerapp)

Code scannen und gratis testen!



### Weitere Pläne gefällig?

Viele Laufpläne für jede Leistungsklasse mit Importmöglichkeit in Ihren Kalender finden Sie hier:

[www.runnersworld.de/trainingsplaene](http://www.runnersworld.de/trainingsplaene)

Wer es noch individueller mag, erhält hier eine persönliche Experten-Betreuung:

[www.meinlauftrainer.de](http://www.meinlauftrainer.de)