



Training Tipps für Volksläufe und Sprint Triathlons um die Laufsplits zu verbessern:

Eines der größten Probleme, die man bei Volksläufen oder Sprint Triathlons antrifft, ist das Lauftempo. Die falsche Intensitätstrainingseinheiten sind vermutlich der Hauptgrund für dieses, und deshalb kannst du auch nicht erwarten 3min 45sek pro Km in einem 10Km Lauf zu laufen, ohne zu wissen wie sich dieses im Training anfühlt. Als Trainer empfinde ich dass die meisten Athleten weit über deren Wettkampftempo trainieren, wie folgendes Beispiel - nehmen wir an du planst folgende Trainingseinheit von 12-15x 400m in Wettkampftempo, und du möchtest so um die 37:30 für ein 10Km Wettkampf laufen – wenn deine Einheit auf das Wettkampftempo basiert, dann solltest du die 400m so um die 90 Sek laufen, mit einer Pause von 35 Sek. Das ist eine klassische Wettkampftempo-Einheit. Aber manchmal ist zuviel Eifer seitens der Athleten vorhanden, und kaum hat man es bemerkt, hast du die 400m in 75 Sek gelaufen und bist weit über deine rote Linie. Das würde ja noch gehen wenn du für eine intensive Laktat - Toleranzeinheit trainierst, aber es hilft dir nicht viel um 10x 1Km in 3:45 pro Km nacheinander zu laufen. Du würdest sehr wahrscheinlich den 1Km wie ein Champion laufen, dafür die restlichen 9Km voll ausgepumpt sein und ohne jeglichen Saft.

Folgend ein paar Beispiele wie du deinen Körper auf das gewünschte Wettkampftempo einstellen kannst, sei es für einen Volkslauf wie für einen Triathlon, basiert auf einer Zeit von 37:30 für 10Km

Beispiel #1:

5x 1000m mit 400m leichtes joggen als Erholung mit dem geplanten Wettkampftempo – 37:30

Wenn du die 400m durch läufst, kontrolliere das dein Tempo stimmt, und dieses sollte bei 90 Sek sein.

Beispiel #2:

5-6 x 400m im Wettkampftempo, mit 35 Sek Pause. Das ist ein idealer Anfang um sich aufzubauen und 8x 400m zu laufen, nach ein paar Wochen bis du fähig bist 12-20x 400m im Wettkampftempo zu laufen.

Wenn du dieses einmal beherrscht, dann kannst du zuversichtlich sein, was dich im Wettkampf erwartet, mit der Voraussetzung, du läufst unter oder auf deiner Laktat-Schwelle.

Beispiel #3:

3x 8min Wettkampftempo mit 3min Erholungsjog dazwischen, und baue dabei diese Einheiten so auf, dass du fähig bist, 3x 10min zu verkraften. Dieses sind nur ein paar Beispiele, es gibt viele andere Arten von Lafeinheiten die du zusammenstellen kannst, um das Wettkampftempo zu trainieren. Die Voraussetzung ist dass du auf einer Laufbahn trainierst oder du findest eine ruhige flache Strasse, die du jede 400m markieren kannst.

Beherrscht du mal das Wettkampftempo-Training, und deine entsprechende Zeitsplits in Triathlons, solltest du fähig sein konstanter und länger dein Tempo zu halten, ohne dass dir die Luft ausgeht in der Mitte des Laufes, und du den Rest dann nur noch als eine Qual empfindest.

Nun, dieses ist das gleiche Prinzip, sei es für einen 5Km oder einen 10Km Lauf, Marathons oder Ironman - Marathons, und deshalb solltest du öfters diese intensiven Schnelligkeitseinheiten im gewünschten Wettkampftempo einfügen, damit du auch mehr das Gefühl dafür bekommst.

Natürlich solltest du immer das aerobische Grundtraining und die Intervall - Einheiten, im Auge behalten, aber wenn du Probleme hast mit deinem Wettkampftempo, und deshalb dieses deiner gewünschten Leistung nicht entspricht, dann können die oben genannten Übungen dir weiterhelfen Fortschritte zu erzielen.

Beiliegend ist eine Wettkampftempo - Tabelle, die wir für unsere Athleten verwenden, um ihnen zu helfen, mit ihrem Wettkampftempo besser klar zu kommen in Hinsicht auf deren Wettkampf. Diese Tabelle beinhaltet alle Distanzen, vom 5Km Lauf bis zum Marathon. Schau nach deiner gewünschten Wettkampfzeit, und so kannst du es mit dem Km - Tempo in der ersten Kolonne kontrollieren.

Viel Glück mit eurem Training,
Grant Giles und das Aeromaxteam

Wettkampftempo Tabelle:

Km Tempo	5K	10K	15K	20K	21.1K	42.2K
3:00	15:00	30:00	45:00	1:00:00	1:03:00	2:06:00
3:15	16:15	32:30	48:45	1:05:00	1:08:15	2:17:00
3:30	17:30	35:00	52:30	1:10:00	1:13:30	2:27:00
3:45	18:45	37:30	56:15	1:15:00	1:18:45	2:37:30
4:00	20:00	40:00	1:00:00	1:20:00	1:24:00	2:48:00
4:15	21:15	42:30	1:03:45	1:25:00	1:29:15	2:58:30
4:30	22:30	45:00	1:07:30	1:30:00	1:34:30	3:09:00
4:45	23:45	47:30	1:11:15	1:35:00	1:39:45	3:19:30
5:00	25:00	50:00	1:15:00	1:40:00	1:45:00	3:30:00
5:15	26:15	52:30	1:18:45	1:45:00	1:50:15	3:40:30
5:30	27:30	55:00	1:22:30	1:50:00	1:55:30	3:56:00
5:45	28:45	57:30	1:26:15	1:55:00	2:00:45	4:01:30
6:00	30:00	1:00:00	1:30:00	2:00:00	2:06:00	4:12:00
6:15	31:15	1:02:30	1:33:45	2:05:00	2:11:15	4:22:30
6:30	32:30	1:05:00	1:37:30	2:10:00	2:16:30	4:33:00
6:45	33:45	1:07:30	1:41:15	2:15:00	2:21:45	4:43:30

7:00	35:00	1:10:00	1:45:00	2:20:00	2:27:00	4:54:00
7:15	36:15	1:12:30	1:48:45	2:25:00	2:32:15	5:04:30
7:30	37:30	1:15:00	1:52:30	2:30:00	2:37:30	5:15:00
7:45	38:45	1:17:30	1:56:15	2:35:00	2:42:45	5:25:30
8:00	40:00	1:20:00	2:00:00	2:40:00	2:48:00	5:36:00