

Laufeinsteiger* *Schulsport-Erfahrung* *FastTwitch Fasern* by [www.https://fit-stark-sisu.top](https://fit-stark-sisu.top)

„Schnelligkeits-/ Schnellkraft-Typ“ FT-Muskelfasern (Typ a)

Ausdauerbelastungen bis ca. 30 min Dauer

Voraussetzungen: 75m/100m 9,5-10"/ 11,5-13"

1000m ca. 3:10 min

Diese Referenzleistungen wurden innerhalb des Schul- u/o Bundeswehrsports erzielt

„Ausdauer“

ST-Muskelfasern

Der Ausdauer Typ wird o.g. Leistungen ohne spez. Training nie erfüllen können!

(gute) Voraussetzungen: 1000m ca 3:30 +/- / 3000m ab 10:45-11:15

Grundsätzlich kann jeder Sportler entsprechend seiner Veranlagung gute Leistungen auf langen Laufstrecken erreichen!

Leistungsentwicklung „Schnelligkeits-Typ“

3-Wochen-Zyklus

Sommer/ Winter

Woche 1 3 Trainingstage bei **Winter** 25-30 km **Sommer** 25 km
zB am **Di – Do – Sa**

Tag 1

W 10 -12 km als **FS** 3 km **ET** 3x ca. 4-5' leicht steigernd 85% **P** 6-8' 50% 1-2k **T**
S 8 - 9 km 3k/2k **ET/AT** 1x 1,5k/ 85% 1x 1k/90% 1x 0,5k/95% **P** 4'/ 3' **G**

Tag 2

W 8 -12 km ruhiger **DL** 65% **S** 8 km ruhiger **DL** 50-60% 3x ca 150 m steigern

Tag 3

W 8 km zügiger **DL** 75%-80% **S** 8 km zügiger **DL** 75-80% 3x ca 150 m steigern

Woche 2 3 Trainingstage bei **W** 25-30 km **S** 27 km

Tag 1

W 10 -12 km als **FS** ab 4. km im Mittelteil 3-5 km leicht steigern von 75 auf 85%
S 7 - 8 km 3k/3k **ET/AT** 3x 100m/95% steigern 5x 200m/95% **P** jew. 4-6' **G/T**

Tag 2

W 8 km ruhiger **DL** 65% **S** 8 km ruhiger **DL** 60% 5x ca 150 m steigern/ 95%

Tag 3

W 8-14 km zügiger **DL** 75%-80% **S** 10-12 km zügiger **DL** 80% 6x ca 100 m steig.

Woche 3 3 Trainingstage/ im **W** 25-30 km **S** 25 km

W 3 zügige **DL** 8-10 km *anschl.: 4-5x 200m moderat steigern auf ca 90%*

S 3 zügige **DL** 8 km / *anschl.: 100m-150m- 300m- 150m steigern 95%/ 300m: 90% P 4' T/G*

Zeichen-Erklärung

DL = Dauerlauf **sDL** = schneller DL **FS** = „Fahrtspiel“ = der „spielerische“ Wechsel des Tempos innerhalb eines DL, die Belastungen (in m/km/sec/min) sollen in den angegebenen Wettkampf-Ø bzw in %-Angaben gelaufen werden, die „Pausen in der Regel zeitgleich bzw bei sehr schnellen (kurzen) Abschnitten etwa doppelt so lange
5" unter Marathon/10k/5k-Ø → 5 sec schneller als Dein individueller Marathon/10k.-Ø pro km
ET/AT= Eintraben/Austraben in etwa 50% („halber Kraftaufwand“)
P/SP = Pause/Serienpause **P 4'** = 4 min. **G/T** = Gehen/Traben (50%)
Sehr kurze Belastungen zB 100-300m: 90-95% → sehr schnelles bis fast volles Lauftempo

Training nach a. „Maximaler Herzfrequenz“ oder b. „Individuell gefühlter Intensität“

Bereiche für abgestufte Dauerlauf-Varianten

DL ruhig/regenerativ 50-70%
DL ruhig-locker - 75%
DL locker-entspannt 80%
DL zügig/sehr zügig 85%
DL schnell/ „Schwellenlauf“ bis 90%

Die individuelle maxHF (a.) muss bekannt sein bzw ermittelt werden!

Wird ausschließlich „nach Gefühl“ trainiert (b.), können die in % angegebenen Intensitäten sowohl unter als auch über den Angaben der %maxHF liegen. Tagesform, Wettereinflüsse und Stress aller Art (auch verbunden mit Schlafmangel-qualität) spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle.

Bem.: Nach Gefühl zu trainieren ist für Anfänger die bessere Wahl!

Weitere Bemerkungen

Es wird im 3-er-Zyklus trainiert, d.h.: die 4. Woche entspricht der 1. Wo ... die 7. etc ebenfalls Die km-Angaben „von ... bis“ sollten im Laufe der Wochen/Monate entsprechend beachtet werden, d.h. Es sollte langsam Umfang- u. Tempo-mäßig gesteigert werden

Die 3./6./9. ... Woche ist jeweils eine Regenerations-Woche. Du solltest das auch entsprechend trainieren, um späteres Übertraining zu vermeiden!

Vor künftigen Wettkämpfen soll der „schnelle Tag“ zB auf den Donnerstag gelegt werden