

Bahntrainings – auch für (leistungsorientierte) Breitensportler

Läuferinnen und Läufer in Laufftreffs absolvieren in der Regel vor allem Strassenläufe zwischen 5km und Marathon. Die meisten Trainingseinheiten sind der Grundlagenausdauer gewidmet, welche für die entsprechenden Distanzen nötig ist. Das Bahntraining ist eine ergänzende Trainingsmassnahme, mit dem Ziel, seine Leistungsfähigkeit im „Unterdistanzbereich“ zu verbessern.

Beispiel: Ein Läufer A läuft den Halbmarathon aktuell in 1h30. Das ergibt eine Laufgeschwindigkeit von 4:16 pro km. Der Läufer A ist aktuell in der Lage, 5000m in 19:00 zu absolvieren (3:48 pro km). Um seine Halbmarathonzeit zu verbessern, trainiert der Läufer einerseits viele Kilometer im Bereich der Grundlagenausdauer (z.B. 40km pro Woche) und zusätzlich versucht er seine Leistungsfähigkeit über 5000m zu verbessern. Dies kann er entweder mit schnellen Dauerläufen, Fahrtspielen oder eben mit Bahntrainings tun.

Wo liegen die Vorteile des Bahntrainings?

- Die vermessene Strecke lässt eine genaue Planung und Auswertung zu.
- Auf der Rundbahn kann jederzeit das aktuelle Tempo überprüft werden (z.B. durch Kontrolle von Rundenzeiten, 100m-Abschnittszeiten, etc.).
- Die Rundbahn vereinfacht das gemeinsame Training von heterogenen Gruppen (z.B. langsamere Läufer laufen kürzere Strecken).
- Die Bahn vermittelt ein „Wettkampf-Feeling“, das vielleicht mithilft, sich noch etwas mehr herauszufordern.

Bei einem Bahntraining sollte zuerst festgelegt werden, welches Intensitätsniveau das Ziel ist, z.B. 100% $V_{WK(5000)}$. Nun muss das Programm durch die Wahl von Umfang (Laufdistanzen) und Erholung (Pausen) so geplant werden, dass die anvisierte Intensität erreicht werden kann. Die einzelnen Zeiten des Programms sollten protokolliert und das Bahntraining als Ganzes ausgewertet werden.

Zum Beispiel auf der folgenden Seite:

Der Läufer A will während den Monaten Juni-August seine Leistungsfähigkeit auf der Unterdistanz 5000m verbessern, um im Herbst eine bessere Ausgangslage für einen Halbmarathon zu haben.

Im ersten Training des Beispiels läuft A total 4500m auf der Bahn, aufgeteilt in neun 500m-Läufe. Die Distanzen sind kurz und ermöglichen ein Tempo, welches schneller ist als das aktuelle 5000m-Tempo von A. Der Laufftreffleiter gibt der Gruppe von A vor, die 500m-Läufe in 1:48 zu laufen, A absolviert sie in Zeiten von 1:40 – 1:46. Das gelaufene Tempo entspricht 111% seines 5000m-Tempos $V_{WK(5000)}$. Das Ziel des Trainings ist erfüllt. Im zweiten Training will der Laufftreffleiter, dass die Gruppe etwas mehr die „Tempohärte“ trainiert. Zu diesem Zweck werden im Bahntraining längere Distanzen gewählt (1000m statt 500m). Die Gesamtdistanz ist mit 6000m länger, die Pausen ähnlich. Damit ist das Programm härter und das erwartete Lauftempo ist geringer als im ersten Training. Es sollte aber immer noch über dem 5000m-Tempo $V_{WK(5000)}$ liegen. Mit 1000m-Zeiten zwischen 3:39 und 3:48 schafft A diese Vorgabe.

Mit diesen beiden Trainings hat A ganz gezielt an seiner Leistungsfähigkeit über 5000m gearbeitet. Trainings in diesem Bereich verbessern auch die anaerobe Schwelle V_{ANS} . Zusammen mit den Trainings im Bereich der Grundlagenausdauer ist A damit gut vorbereitet, um im Herbst einen schnellen Halbmarathon zu laufen.

Beispiel Bahntraining „leistungsorientierter Breitensport“

	%		km/h	Strecke	min	Strecke	min	
				5000	0:19:00			
V_{WK}	110		17.4	1000	0:03:27	400	0:01:23	
	105		16.6	1000	0:03:37	400	0:01:27	
	100		15.8	1000	0:03:48	400	0:01:31	
	95		15.0	1000	0:04:00	400	0:01:36	
	90		14.2	1000	0:04:13	400	0:01:41	
	85		13.4	1000	0:04:28	400	0:01:47	

Programm 5.7.07

3x(3x500)

P 60-75"

SP 5'

B5/2007

Wankdorf

17 Grad

sehr windig

Puls 180

Puls nach 1' 126

Puls nach 3' 108

Strecke	Vorgabe	Vorgabe %	min	Strecke	min	% V_{WK}
500	0:01:48	106%	0:01:46	400	0:01:25	108%
500	0:01:48	106%	0:01:45	400	0:01:24	109%
500	0:01:48	106%	0:01:43	400	0:01:22	111%
500	0:01:48	106%	0:01:44	400	0:01:23	110%
500	0:01:48	106%	0:01:43	400	0:01:22	111%
500	0:01:48	106%	0:01:41	400	0:01:21	113%
500	0:01:48	106%	0:01:40	400	0:01:20	114%
500	0:01:48	106%	0:01:41	400	0:01:21	113%
500	0:01:48	106%	0:01:42	400	0:01:22	112%
4500	0:16:12	106%	0:15:25	400	0:01:22	111%

Programm 10.7.07

2x(3x1000)

P 75-90"

SP 6'

B6/2007

Wankdorf

ca. 11 Grad

sehr windig, Regen

Puls 177

Puls nach 1' 123

Puls nach 3' 108

Strecke	Vorgabe	Vorgabe %	min	Strecke	min	% V_{WK}
1000	0:03:45	101%	0:03:45	400	0:01:30	101%
1000	0:03:45	101%	0:03:43	400	0:01:29	102%
1000	0:03:45	101%	0:03:43	400	0:01:29	102%
1000	0:03:45	101%	0:03:48	400	0:01:31	100%
1000	0:03:45	101%	0:03:45	400	0:01:30	101%
1000	0:03:45	101%	0:03:39	400	0:01:28	104%
6000	0:22:30	101%	0:22:23	400	0:01:30	102%