

MEHR SPASS BEIM TRAINING
VIELSEITIGER
DENN JE



WER AN HINDERNISLÄUFEN TEILNIMMT, STELLT SICH EINER GANZ NEUEN HERAUSFORDERUNG. DAS BRINGT SCHON BEIM TRAINING MEHR ABWECHSLUNG.



„Ohne einen Marathonlauf abwerten zu wollen: Reines Laufen ist eher eindimensional“, sagt Sportwissenschaftler Markus de Marées von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Anstrengend zwar, aber koordinativ nicht besonders anspruchsvoll - im Gegensatz zu den Hinderniswettbewerben. Augenscheinlichster Unterschied neben den Hindernissen, die auch Kraft in den Armen und im Oberkörper verlangen: Während ein Marathon oder Halbmarathon idealerweise konstant in gleichbleibendem Tempo absolviert wird, muss beim Obstacle Running auf 15 bis 20 Kilometern immer wieder aufs Neue beschleunigt werden. Deshalb rät laufen.de-Experte Carsten Eich im Training zu einer Mischung aus einer

klassischen Halbmarathon-Vorbereitung mit Intervall-Einheiten und einem Kraftausdauer-Training. „Um mein Körpergewicht über die Hindernisse zu bringen, benötige ich eine sehr gut trainierte Arm- und Oberkörpermuskulatur. Da können Klimmzüge, Liegestütze und andere Übungen für den Oberkörper in der Vorbereitung sicher nicht schaden“, sagt der ehemalige Profilaufner, der seit 1993 mit 60:34 Minuten den deutschen Rekord im Halbmarathon hält. Zu viele Muskeln sind allerdings auch nicht gut, erklärt Markus de Marées: „Die Muskulatur verbraucht Energie und Sauerstoff, egal ob sie beansprucht wird oder nicht“, sagt er. Energie, die dann im Wettkampf womöglich an anderer Stelle fehlt.

Ein weiterer Tipp des Mediziners: Auch die Hände und Unterarme trainieren, die beim Überqueren der Hindernisse besonders belastet werden. „Der Bizeps allein bringt mir da gar nichts“, sagt er. Und sein wichtigster Rat: „Aus einer Biertischlaune heraus und ohne Vorbereitung sollte man vielleicht nicht an einem Hindernisrennen teilnehmen.“ Ohne Vorbereitung zu starten, ist auch deshalb nur der halbe Spaß, weil schon das Training für Hindernisrennen einfach abwechslungsreicher ist als das reine Laufen. Und Tempoläufe, Bergaufsprints und das Einbauen von Fitness-Parcours in deinen Lauf hilft dir langfristig sogar, auch auf allen Distanzen ohne Hindernisse ein besserer Läufer zu werden.

JETZT
ABONNIEREN!

LASS DIR DEIN LIEBLINGSMAGAZIN BEQUEM NACH HAUSE LIEFERN.

Das Beste: Du sparst auch noch Geld dabei

IM ABO KOSTET LAUFEN.DE - DAS MAGAZIN NUR 26.40 EURO (6 AUSGABEN).

Und wir schenken dir zu deiner Bestellung einen 10-Euro-Gutschein, den du bei allen Sport 2000 Laufprofi-Händlern einlösen kannst.*

Du möchtest laufen.de - das Magazin abonnieren? Schicke uns eine Mail an abo@laufen.de oder rufe uns einfach an: 0221-165 32 330!

*) den Sport 2000-Händler in deiner Nähe findest du unter www.laufen.de

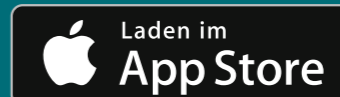


JETZT ABONNIEREN UND EINKAUFS-GUTSCHEIN MITNEHMEN!



JETZT AUCH DIGITAL!

LADE DEIN MAGAZIN IN UNSEREM E-PAPER-SHOP ODER DIREKT IM APP-STORE HERUNTER



JETZT SCANNEN UND E-PAPER DOWNLOADEN



WAS HEISST WAS? DIE ERKLÄRUNGEN ZU DEINEM PLAN

DL I ...

... steht für ruhigen Dauerlauf.

Dabei läufst du mit einem Puls, der zwischen 60 und 75 Prozent der Schläge liegt, die dein Herz maximal in einer Minute pumpen kann (maximale Herzfrequenz). Ein Tipp, falls du mal ohne Pulsuhr trainierst: Wenn du dich ohne Probleme mit einem Mitläufer unterhalten kannst und er versteht, was du sagst, ist dein Tempo richtig. Hast du nicht mehr genügend Luft zum Reden, bist du zu schnell und trainierst nicht mehr im Bereich des ruhigen Dauerlaufes.

FAHRTSPIEL ...

... steht für einen Dauerlauf mit schnelleren Tempo-Abschnitten.

Beim Fahrtspiel geht es darum, schnellere und ruhige Abschnitte während eines Laufes miteinander zu kombinieren. In den schnellen Abschnitten belastest du dich ordentlich, aber ohne zu sprinten. In den Pausen trabst du locker weiter und erholst dich für den nächsten schnellen Abschnitt. Damit simulierst du die Belastungen eines Hindernisrennens. Idealerweise absolvierst du das Fahrtspiel im profilierten Gelände, wobei die schnellen Abschnitte in der Regel bergauf absolviert werden sollten. Die schnellen Abschnitte läufst du mit einem Puls, der zwischen 80 und 90 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz liegt.

TEMPOLÄUFE ...

... dienen hier Weiterentwicklung des Fahrtspiels zum Intervallprogramm.

Im Unterschied zum Fahrtspiel sind die Belastungen vom Plan fest vorgegeben. Carsten Eich hat dir in diesen Plan 500 Meter Tempo mit 500 Metern Trabpause geschrieben. Das führt dazu, dass deine Herzfrequenz auf Berg- und Talfahrt geht. Bei den schnellen Abschnitten kann der Puls 90 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz erreichen. Genauso wichtig ist aber eine möglichst schnelle Erholung, sodass dein Puls in der Trabpause schnell wieder das normale Dauerlaufniveau von circa 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz erreicht. Dieses Intervallprogramm sollte auch möglichst im Gelände stattfinden, dabei könnt ihr euch mit einer GPS-Uhr mit Herzfrequenzmessung perfekt steuern.

EINLAUFEN/AUSLAUFEN ...

... machst du vor und nach Fahrtspiel und Tempoläufen.

Um warm zu werden, trabst du ganz locker dahin. Genauso machst du es nach der Belastung, um wieder runterzukommen.

KRAFT BAUCH/RÜCKEN ...

... sind Übungen für den Rumpf.

Eine stabile Körpermitte hilft dir auch beim Laufen. Übungen findest du ab Seite 74 oder auf www.laufen.de.



KURZE STRECKEN BERGAN LAUFEN ...

... trainiert Schnelligkeit und Kraftausdauer.

Carsten Eich fordert dich auf, einmal in der Woche mindestens sechsmal 100 Meter schnell bergauf zu laufen. So verbesserst du deine Laktatoleranz und wirst bald mit plötzlich auftretenden Höchstbelastungen zurecht kommen. Dies wird dir auf jeden Fall an jedem einzelnen Hindernis helfen. Um dabei die Ausdauer nicht außer Acht zu lassen, sind die Bergläufe in einen normalen Dauerlauf integriert. So bist du gut aufgewärmt und auch das Auslaufen nach den Bergläufen kommt nicht zu kurz. Der Berg sollte eine gerade noch gut zu laufende Steigung aufweisen und circa 100 bis 150 Meter lang sein. Bergan läufst du so schnell, dass du eine deutliche Belastung spürst, ohne maximal zu sprinten. Oben angekommen drehst du einfach um und trabst den Berg wieder ganz langsam herunter. Unten angekommen startest du den nächsten Bergauflauf.

FITNESS-PARCOURS ...

... ist ein Dauerlauf mit integrierten Kraftübungen.

Du findest sicher auf deiner Laufstrecke Stellen, an denen du Liegestütze, Klimmzüge, Kniebeuge oder Hockstretksprünge einbauen kannst. In immer Städten werden dafür extra kleine Geräteparks errichtet. Falls es in deiner Nähe so etwas nicht gibt, kannst du auch Bänke oder kleinere Mauern für deine Kraftübungen nutzen. Die Laufgeschwindigkeit sollte der eines normalen Dauerlaufs gleichen. Die Laufpausen werden aber nur für die Kräftigungsübungen genutzt, insgesamt soll der Puls in der Pause nicht sinken, sondern durch die Übungen eher noch leicht steigen. Jede Menge Übungsideen findest du auf www.laufen.de

RADFAHREN UND SCHWIMMEN ...

... verbessert die Ausdauer und die Kraft.

Als Ausgleichseinheit bietet sich in der gesamten Vorbereitung auf jeden Fall auch eine alternative Trainingsform wie Radfahren oder Schwimmen an. Gerade im Wasser trainierst du nicht nur deine Ausdauer, sondern auch die gesamte Muskulatur im Bereich Arme, Oberkörper, Rumpf und Beine. Und all das mit viel weniger Belastung für Sehnen und Gelenke als beim Laufen. Auch beim Radfahren trainierst du Muskeln, die du an Hindernissen einsetzen kannst. Du musst allerdings ungefähr doppelt so viel Zeit fürs Radfahren wie fürs Laufen aufwenden, um den gleichen Trainingseffekt zu erreichen.

#NEU DEIN TRAININGSPLAN VON CARSTEN EICH: IN 12 WOCHEN ZUM HINDERNISLAUF

← LAUFEN.DE-EXPERTE CARSTEN EICH

Carsten Eich ist unser Trainingsexperte. Er war über viele Jahre die deutsche Nummer eins auf der Straße. Noch immer hält er mit 60:34 Minuten den deutschen Rekord im Halbmarathon. Nach seiner Karriere ist Eich der Laufszene auf vielfältige Weise verbunden. So leitet er auch die laufen.de Running Camps, die wir im Herbst 2015 und im Frühjahr 2016 auf Mallorca und in Andalusien begleiten werden. Sein Trainingsplan für den Hindernislauf ist geeignet für alle, die in den vergangenen Monaten mindestens regelmäßig zweimal pro Woche gelaufen sind und mindestens 15 Kilometer am Stück schaffen. www.carsten-eich.de

WOCHE 1 ↓ Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 6 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Donnerstag 60 min Radfahren oder 45 min Schwimmen Kräftigung Arme und Oberkörper	Samstag 4 km DL I 6 x 100 m Bergan mit 100 m Trabpause 4 km DL I	Sonntag 12 km DL I 30 min Kraft Bauch/Rücken	WOCHE 2 ↓ Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 8 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Donnerstag 60 min Radfahren oder 45 min Schwimmen Kräftigung Arme und Oberkörper	Samstag 4 km DL I 6 x 100 m Bergan mit 100 m Trabpause 4 km DL I	Sonntag 12 km DL I 30 min Kraft Bauch/Rücken				
	WOCHE 3 ↓ Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 8 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Donnerstag 90 min Radfahren oder 60 min Schwimmen Kräftigung Arme und Oberkörper	Samstag 4 km DL I 8 x 100 m Bergan mit 100 m Trabpause 4 km DL I		Sonntag 14 km DL I 30 min Kraft Bauch/Rücken	WOCHE 4 ↓ Regeneration	Mittwoch 60 min Radfahren oder 45 min Schwimmen Kräftigung Arme und Oberkörper	Donnerstag 6 km DL I 30 min Übungen für Kraft, Koordination und Gleichgewicht	Samstag 10 km DL I			
		WOCHE 5 ↓ Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 8 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km Fitness- Parcours		Samstag 5 km DL I 8 x 100 m Bergan mit 100 m Trabpause 6 km DL I		Sonntag 14 km DL I 20 min Kraft Bauch/Rücken	WOCHE 6 ↓ Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 10 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km Fitness- Parcours	Samstag 5 km DL I 8 x 100 m Bergan mit 100 m Trabpause 5 km DL I	Sonntag 16 km DL I 20 min Kraft Bauch/Rücken
			WOCHE 7 ↓ Belastung	Dienstag 2 km Einlaufen 10 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen		Donnerstag 10 km Fitness- Parcours		Samstag 5 km DL I 8x100 m Bergan mit 100 m Trabpause 5 km DL I		Sonntag 16 km DL I 20 min Kraft Bauch/Rücken	WOCHE 8 ↓ Regeneration	Mittwoch 90 min Radfahren oder 60 min Schwimmen* Kräftigung Arme und Oberkörper	Donnerstag 6 km DL I 30 min Übungen für Kraft, Koordination und Gleichgewicht
WOCHE 9 ↓ Belastung				Dienstag 2 km Einlaufen 8 x 500 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km Fitness- Parcours	Samstag 5 km DL I 10x100 m bergan mit 100 m Trabpause 5 km DL I		Sonntag 18 km DL I 20 min Kraft Bauch/Rücken		WOCHE 10 ↓ Belastung		Dienstag 2 km Einlaufen 8x500 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 10 km Fitness- Parcours
	WOCHE 11 ↓ Belastung			Dienstag 2 km Einlaufen 10 x 500 m Tempoläufe mit 500 m Trabpause 2 km Auslaufen	Donnerstag 8 km Fitness- Parcours	Samstag 3 km DL I 6x100 m bergan mit 100 m Trabpause 3 km DL I	Sonntag 18 km DL I 20 min Kraft Bauch/Rücken	WOCHE 12 ↓ Wettkampf				Mittwoch 2 km Einlaufen 4 km Fahrtspiel 2 km Auslaufen	Freitag 20 Minuten locker laufen