

*Warum ich beim
Langstreckentraining auf
Dauerläufe verzichte*

Silke Schmidt

mettmann-sport, LV Nordrhein

Leiden, Niederlande

Trainingsinhalte von 2006-2011

Jahr	Dauerlauf	1000 m	400 m	200 m	Einheiten
		alles intensive Intervalle			
2006	1 x 45 min				1
2007	2-3 x 45 min				2-3
2008	2 x 45 min	1 x (3x1000m)			3
2009	1 x 45 min	2 x (3x1000m)			3
2010	1 x 45 min	1 x (3x1000m)	1 x (4x400m)		3
2011	1 x 45 min	1 x (4x1000m)	1 x (6x400m)	1 x (10x200m)	4

Verbesserung der 5-km-Zeiten von 2006-2011
 20:09 min ⇒ 17:59 min

Intensität der Intervalle : *extensiv*

Intervall	WH	Tempo
200 m	12-20	1500 m Wettkampf
400 m	8-10	5 km Wettkampf
1000 m	5-6	10 km Wettkampf
2000 m	3-5	HM

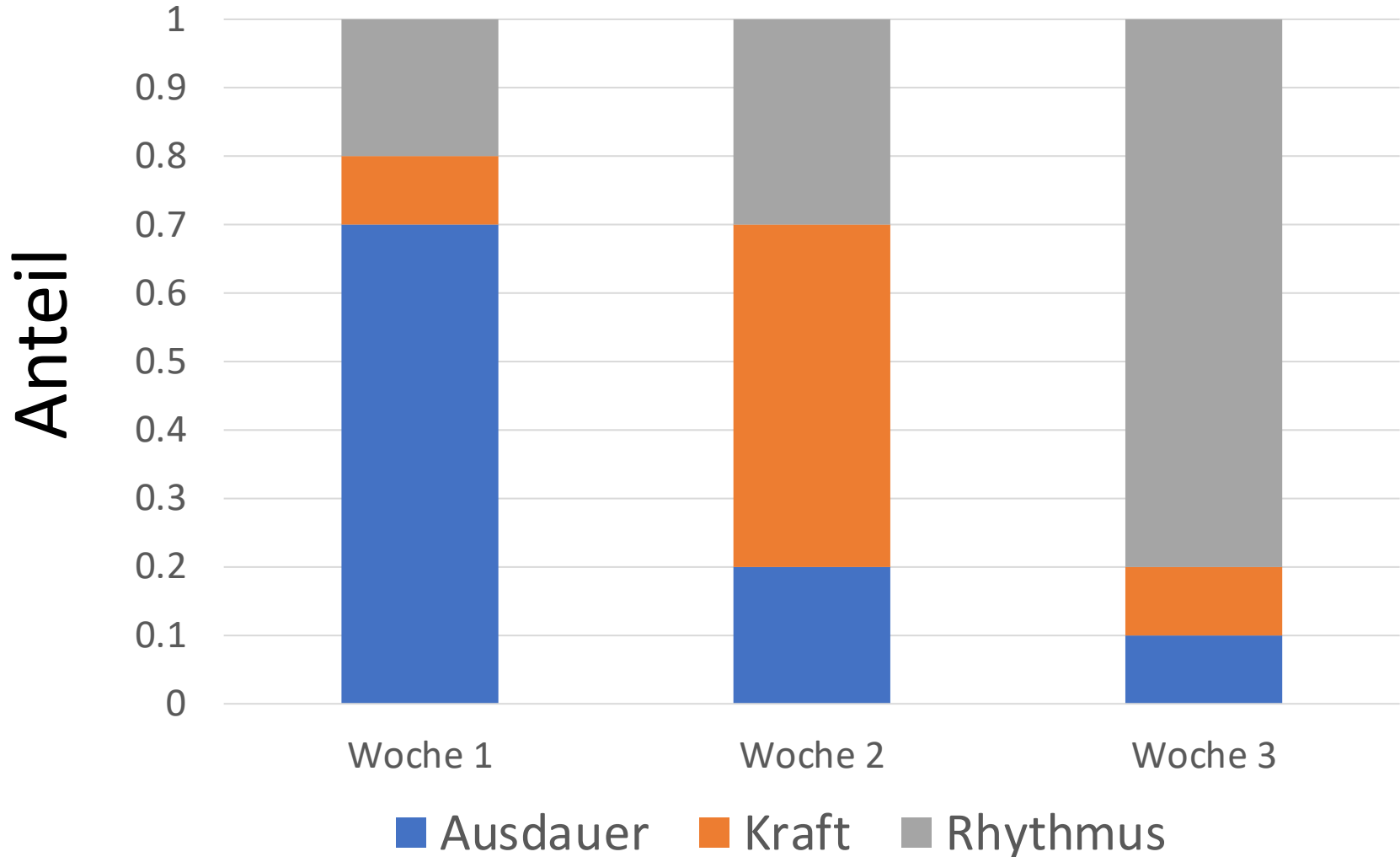
Peakmomente

- Wettkämpfe
 - ~ jede zweite Woche
 - Bahn & Straße
- Fahrtspiel
 - sparren in der Gruppe
 - 12-20 km
 - Strecken 100 m – 2 km
 - wechselndes Gelände in den Dünen



3-Wochen-Zyklus: Ausdauer-Kraft-Rhythmus

Intensitäten: extensiv



3-Wochen-Plan im Mai mit 10000m-, 1500m- & 3000m-Rennen

Woche 1

- So 8 x 500m, Trabpause 300m
- Mo Fahrtspiel
- Di **12 x 200m** (etwas schneller als sonst, immer noch extensiv mit 200m Trabpause)
- Mi **12 x 200m**
- Do **12 x 200m**
- Fr 5 x 400m
Wettkampfvorbereitung
- Sa **10000 m Bahnwettkampf** (Peak-Wettkampf)

Woche 2

- So 45 min lockerer Regenerationslauf
- Mo Fahrtspiel
- Di **12 x 200m**
- Mi 5 x 400m
Wettkampfvorbereitung
- Do **1500 m Bahnwettkampf**
- Fr **12 x 200m**
- Sa leichtes Fahrtspiel, viele kurze Intervalle

Woche 3

- So 5 x 1000m
- Mo Fahrtspiel
- Di 5 x 1000m
- Mi 8 x 400m
- Do 5 x 400m
Wettkampfvorbereitung
- Fr **3000 m Bahnwettkampf**
- Sa leichtes Fahrtspiel

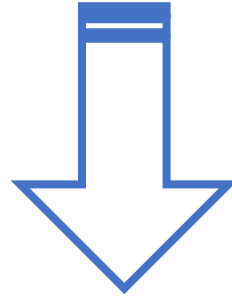
viele 200 m Intervalle

Jahresplanung

Variierender Fokus

- Okt – Ruhemonat
 - Lange, langsame Dauerläufe
- Dez – Ausdauer
 - lange Intervalle
- Jan – Kraft
 - hill drills
 - 100/300/500m-Intervalle mit kurzen Dribbelpausen
- Mai – Rhythmus
 - kurze Intervalle

Steigerung der Intensitäten

- Nov
 - 400 m/200 m: -5 s
 - 1000 m: -15 s
- 
- Apr
 - 400 m : 5k WK Tempo
 - 1000 m: 10k WK Tempo

Langstreckentraining ohne Dauerläufe

- Essenz meines Trainings:

- extensive Intervalle (200m/400m/1000m)
- Fahrtspiel
- viele Rennen
- keine Dauerläufe

- Warum?

- Passt vermutlich zu meinen körperlichen Voraussetzungen und auf jeden Fall zu meiner Mentalität

- Es macht Spaß!

