

„Wie schnell muss ich laufen, um meine Ausdauer zu verbessern?“

Eins vorweg: Um die Ausdauerleistungsfähigkeit zu verbessern, gibt es eine breite Auswahl an Möglichkeiten:

1. Dauermethoden (DM)
 - Extensiv
 - Intensiv
 - Variabel (systematische Wechsel)
 - Fahrtspiel (unsystematische Wechsel)
2. Intervallmethoden (INT)
 - Extensiv (lohnende / vollständige Pause)
 - Intensiv (lohnende / vollständige Pause)

Sie unterscheiden sich v.a. hinsichtlich Intensität, Umfang sowie Pausengestaltung und können sehr individuell und differenziert für das Ausdauertraining eingesetzt werden. Aber dies nur am Rande.

Wie schnell (=intensiv) soll ich also laufen, radfahren etc.? Wir sehen häufig Freizeitsportler im Park an uns vorbei rennen. Machen die etwas falsch, weil sie zu schnell laufen? Oder sind die einfach fitter als ich? Tatsächlich bestimmt der Trainingszustand das zu laufende Tempo. Entscheiden sich beide, z.B. für einen extensiven (ugs. „gemütlichen“) Dauerlauf, absolviert diesen der fitte Läufer mit einem höheren Tempo als der Untrainierte.

In einer Studie wurden die Effekte von unterschiedlichen Intensitäten im Ausdauertraining bei Freizeit- und Gesundheitssportlern untersucht. Es konnte belegt werden, dass...

... durch extensives Training eher submaximale Parameter (Laktatschwellen, Herzfrequenz bei vorgegebener Leistung) verbessert werden

... durch intensives Training eher maximale Parameter (maximale Sauerstoffaufnahme, maximale Geschwindigkeit) verbessert werden

Fazit

Um also etwas Licht in das Dunkle der Fachbegriffe zu bringen: Alle Methoden und Intensitäten haben Ihren spezifischen Benefit für Ihre Ausdauer sowie Ihre Gesundheit. Seien Sie kreativ und haben Sie Spaß!

Quelle der Studie: Scharhag-Rosenberger, F. & Meyer, T. (2013). Ausdauertrainingseffekte: Ergometrische Erfassung und Zusammenhänge mit präventiver Trainingswirkung. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin, 64 (2).

Fachliteratur: Weineck, J. (2009). Optimales Training. Spitta Verlag.