



10 km in der M75

Werner aus Düsseldorf:

? In früheren Jahren lief ich eine Reihe von Marathonläufen. Ich laufe seit 25 Jahren. Mit nunmehr 75 Jahren möchte ich nur noch kleinere Läufe machen und mich z.B. mit Rennen über 10 km begnügen. Dabei strebe wieder eine Zeit von 60 min über 10 km an. Zur Zeit laufe ich diese Strecke in 65 min. Können Sie mir Trainingsempfehlungen oder einen Plan für meinen Wettkampf am 14. April beim Düsseldorfer Brückenlauf geben, wie ich unter einer Stunde laufen kann?

Manfred Steffny rät:

! Ein gezielter Trainingsplan in diesem Alter (75 Jahre) ist in jedem Fall riskant. Die organische Belastungsfähigkeit bietet nur mehr wenige Varianten. Vom Dauerlauf bleiben nur Joggen bzw. schnelles Wandern (Walken), langsamer Dauerlauf (LDL) und dosiert mittlerer Dauerlauf (MDL) übrig. Maximal oder submaximal ist nur im Wettkampf erwünscht.

Muskulär belastende Tempoläufe dürfen nie schneller als das beabsichtigte Renntempo auf der gewünschten Strecke absolviert werden. Schnellere Unterdistanzläufe sind im Alter verletzungsgefährdend. Außerdem sollte stets versucht werden, im gleichmäßigem Rhythmus zu laufen und den Rhythmus unterbrechende Bergauf- und Bergabpassagen zu vermeiden.

Der Grundsatz: „ein Tag hart - ein Tag leicht“ sollte und muss im höheren Alter abgewandelt werden: „ein Tag Training - ein Tag Pause“. Trotz ausreichender Zeit für das Training muss dies absolut beachtet werden, zumal wenn wie hier auf eine 10-km-Bestzeit trainiert wird.

Im folgenden Plan wird im Trainingsaufbau auf lange Läufe verzichtet. Die längsten Einheiten sind 75 min lang, was nichts mit dem Alter zu tun hat, sondern als langsamerer Überdistanzlauf für die 10 km an zusehen ist. Dabei soll genau auf das angegebene Tempo geachtet werden (in diesem Fall 7:30 min/km). Statt langer Läufe wird ein zweistündiges schnelles Wandern (Walking) eingeschaltet. Dies führt bereits zu einer ausreichenden adäquaten Erhöhung des Pulses im Alter. Für 10 km ist ein Fettstoffwechseltraining nicht notwendig.

Ein Fahrtspiel-Training ist zu riskant. An den Tagen mit 45 min Lauf im 6:40 min-Tempo können beim Einlaufen Elemente des ABC-Trainings wie vorsichtige Kniehebeläufe oder leichte Steigerungen eingebaut werden.

An den lauffreien Tagen kann leichtes Krafttraining eingeschaltet werden. Nur zwischendurch alle zwei Tage, da ein tägliches Krafttraining kontraproduktiv ist. Dies kann entweder mit leichten Gewichten und drei Sessionen à zehn Wiederholungen geschehen oder 10 min auf dem Fahrradergometer mit höherer Belastung, in jedem Fall aber mit Kräftigungsgymnastik (ohne Gewichte). Hier sind einfachste Übungen wirkungsvoll: Liegestütze im zweitägigen Rhythmus steigend. Selbst wer beim ersten Mal nur auf fünf durchgezogene Liegestütze kommt, sollte innerhalb von 14 Tagen auf 15 Wiederholungen kommen. Wer im Alter ausgesprochene Armschwäche verspürt, darf bei den ersten Malen die Übungen statt mit ausgestrecktem Körper auch im Knien machen, dann aber mit 3 x 5 Wiederholungen, bis es möglich ist, die Liegestütze nur auf den Fußspitzen abgestützt durchzuführen. Mit dieser Übung werden die Bereiche Arme, Schultern, Brustkorb gestärkt.

Die zweite sehr effiziente Brotübung sind Kniebeugen, aber nicht die schnellen beidbeinigen Kniebeugen, die in erster Linie den Kreislauf belasten. Erst die einbeinigen Kniebeugen bringen es – stärken die geschwächten und besonders anfälligen rückwärtigen Oberschenkelmuskeln und bauen die Gesäßmuskulatur auf, welche durch mit den Jahren kürzer werdenden Dauerlaufschrittschritt unterentwickelt sind. Hier sollte man als älterer Senior/in erst gar nicht versuchen, auf einem Bein balancierend diese Übung durchzuführen, sondern sich an einem Möbelstück abstützen. Dann kann man sich auch ganz tief beugen und die Übung korrekt durchführen. Begonnen werden sollte mit je zehn einbeinigen Kniebeugen links und rechts und dies auf je 20 steigern. Zusammen mit 15-20 Liegestützen genügt dies als Tagestraining für den älteren Langstreckenläufer, dem bei seinem normalen Lauftraining im Gegensatz zu früheren Jahren die Kraftkomponente fehlt.

Nützlich sind auch 200 Sprünge täglich auf dem Minitrampolin oder 200 Laufschritte auf der Stelle über einem zusammengerollten Teppich.

Nach dem Training sollte für ein geeignetes Abklingen gesorgt werden. (Selbst)-Massage, Kneipp-Güsse und mäßiges Saunieren sind hier nützlich.

Natürlich sollte auch das Gewicht stimmen. Hier verschiebt sich bei den meisten Älteren der Muskelanteil in Richtung Fettanteil. Pauschal kann man dazu wenig sagen. Doch sollte der Body Mass Index für Wettkämpfer noch im Bereich 22-23 liegen.

Trainingsplan für 10 km in 60 min für M75+ bei Ausgangslage 65 min für 10 km:

1. Woche

Mo 03.03. 75 min 10 km DL (7:30 min/km)
Mi 05.03. 75 min 10 km DL (7:30 min/km)
Fr 07.03. 45 min DL (6:40 min/km)
So 09.03. 2:00 h schnelles Wandern

2. Woche

Di 11.03. * 3 x 2.000 m 12 min, Pause 5 min
Do 13.03. 45 min DL (6:40 min/km)
Sa 15.03. 2:00 h schnelles Wandern

3. Woche

Mo 17.03. * 2 x 3.000 m 18 min, Pause 5 min
Mi 19.03. 75 min 10 km DL (7:30 min/km)
Fr 21.03. 9 km DL (6:40 min/km)
So 23.03. 2:00 h schnelles Wandern

4. Woche

Di 25.03. * 3 x 3.000 m 18 min, Pause 5 min
Do 27.03. 75 min 10 km DL (7:30 min/km)
Sa 29.03. 10 km Wechseltempolau

5. Woche

Mo 31.03. 9 km DL (6:40 min/km)
Mi 02.04. 75 min 10 km DL (7:30 min/km)
Fr 04.04. * 2 x 5.000 m 30 min, Pause 5 min
So 06.04. 75 min DL (7:30 min/km)

6. Woche

Di 08.04. * 2 x 3.000 m 18 min, Pause 5 min
Do 10.04. 60 min DL (7:30 min/km)
Sa 12.04. 20 min Joggen
So 14.04. 10 km Brückenlauf Düsseldorf

* = jeweils 10 min Ein- und Auslaufen

Dieser Plan ist für einen älter werdenden, gestandenen Läufer und nicht für Anfänger. Während der Senior von der längeren Strecke wieder zur kürzeren kommen muss, gilt für den Anfänger das Gegenteil. Anfänger müssen sich erst einmal die Gesamtdistanz erarbeiten, und das mit kürzeren Einheiten.