



September 2011

## Warum Ihr Körper streikt...

**L**etztes Jahr kam Edi am zweiten Dienstag im September in Zivil und mit einem frustrierten Gesichtsausdruck zum Lauftreff. Edi, 42 Jahre jung, normalgewichtig, arbeitet als Finanzbuchhalter und läuft regelmäßig seit 3 Jahren. Während wir Anderen uns umzogen, fragte er ob er uns diesmal mit dem Rad begleiten und sich nebenbei bei mir Rat holen könnte.

Als wir in die schattige Allee entlang des Kanals einbogen, ließ ich mich ans Ende der Gruppe fallen und Edi begann mir sein Herz auszuschütten: „Trainer“, sagte er, „du weißt ja, ich bin mitten in der Vorbereitung für den München Marathon am zweiten Oktober-Wochenende. Gestern morgen nach dem Aufwachen konnte ich kaum mehr einen Schritt gehen, so sehr sticht meine linke Achillessehne. Dabei lief es die letzten Wochen doch so toll. Ich habe mich an deinen Trainingsplan [„Marathon in 3:30 für Kilometerfresser“](#) gehalten und habe bisher alle Vorgaben problemlos erfüllen können. Warum streikt mein Körper ausgerechnet jetzt?“

**I**ch wußte, Edi hatte bei seinem insgesamt vierten Marathon im Frühjahr die 4-Stunden-Grenze beim Bonn-Marathon „geknackt“. Er ist ein gewissenhafter Trainingsplan-Einhalter und hatte 70-80 Wochenkilometer im abgelaufenen Sommer trainiert. Warum rebellierte wohl nun sein Körper?

„Edi“, fragte ich, „was ist denn deine aktuelle Bestzeit über 10 km auf der Straße?“ Voller Stolz erzählte Edi von seiner grandiosen Bestzeit Ende Juli an einem heißen Tag in 46:57 min. „Und wenn es nicht so heiß gewesen wäre“ ergänzte er, „wär' ich bestimmt noch mindestens 1 Minute schneller gewesen“.

**K**opfrechnen ist nicht gerade meine Stärke, doch ich überschlug seine 10er-Bestzeit nach der Formel

**Aktuelle Marathon-Leistungsfähigkeit = Aktuelle 10 km-Bestzeit mal 4,66.**

Ich kam auf eine mögliche Endzeit von knapp 3:40 Stunden- bei optimalen Wetter- und Laufbedingungen. „Edi“, sagte ich, „ich glaube du hast es im Training übertrieben und deine gereizte Achillessehne ist jetzt die Quittung“.

„**W**ieso übertrieben?“, blickte mich Edi erstaunt an „ich hab doch ganz exakt die Vorgaben deines Trainingsplans eingehalten!“

„Das glaube ich dir auf's Wort“, sagte ich, „nur hast du den falschen Trainingsplan durchgeführt. Der Plan für unter 3:30 Stunden ist für Läuferinnen gedacht, die bereits tatsächlich unter 45 Minuten auf 10 km gelaufen sind- entweder einmal deutlich schneller oder öfter ganz knapp darunter“.

„Es fiel mir ja im Training niemals schwer die Tempovorgaben einzuhalten“, kam der Konter, „ und meine Herzfrequenzen bewegten sich immer im vorgesehenen Rahmen“.

„So soll es ja auch sein Edi“, antwortete ich, „doch hat der Marathon seine eigenen Gesetze und verlangt beim befolgen eines Trainingsplans **zusätzlich** zu Trainingsfleiß und Gewissenhaftigkeit auch eine besondere körperliche „Robustheit“. Was du trainierst, muß dein Körper wegstecken und in neue Kräfte umwandeln können. Dein Körper ist noch nicht soweit, das Trainingspensum für einen 3:30 Marathon zu verarbeiten. Du hast es deinem Körper trotzdem zugemutet, deswegen ist jetzt deine Achillessehne beleidigt“.

„Und woher soll ich wissen, wann mein Körper diese Robustheit erlangt hat?“ kam es wie aus der Pistole geschossen.

„Ganz einfach, indem du die entsprechenden Zeiten auf kürzeren Wettkampfstrecken **tatsächlich** erreichst und anhand dieser tatsächlich gelaufenen Zeiten die Trainingspläne aussuchst. Nicht dein Ehrgeiz und der Glaube an deine Fähigkeiten ist der richtige Ratgeber, sondern die Zeiten, die schwarz auf weiß zu Buche - sprich in der Ergebnisliste - stehen“.

„Und was hätte ich nun tatsächlich in meinem Fall anders machen sollen?“ fragte Edi einsichtig.

„Nun, mit unter 47 min auf 10 km hättest du im Juli in einen Trainingsplan für unter 3:50 im Marathon einsteigen sollen. Das bedeutet weniger Kilometer pro Woche UND jeden gelaufenen Kilometer in einem langsameren Tempo. Hättest du im Laufe des Trainingsplans Verbesserungen bei den Testwettkämpfen über Halbmarathon oder 10 km zu Papier (auf der Ergebnisliste) gebracht, erst DANACH auf einen Marathon-Trainingsplan für eine schnellere Endzeit umsteigen.“

**Somit der Lauftipp für heute:**

Vermeiden Sie Überlastungsreaktionen Ihres Körpers, in dem Sie Ihre angestrebten Wettkampf-Zielzeiten nach ihren TATSÄCHLICH zeitnah gelaufenen Zeiten auf kürzeren Wettkampfdistanzen ausrichten.

**P**robieren Sie es aus...

...und Sie bleiben gesund während Sie weiterlaufen

Ihr

Dr. Tasso Vounatsos

Kennen Sie schon das aktuelle Ebook vom „Laufdoktor“?

„Gesunde Ernährung im Alltag und Sport“



Klicken Sie **jetzt** auf das Bild und Sie können **KOSTENLOS** in einer Seite probelesen.

[www.derlaufdoktor.de](http://www.derlaufdoktor.de)

Weitere Empfehlungen zur Verbesserung Ihrer Wettkampfzeiten finden Sie unter:  
[www.derlaufdokter.de/laufend-verbessern.html](http://www.derlaufdokter.de/laufend-verbessern.html)

Möchten Sie einen Kommentar loswerden? Tun Sie das bitte auf meinen Blogs [derlaufdokter.wordpress.com](http://derlaufdokter.wordpress.com)  
und [derlaufdokter.blogspot.com](http://derlaufdokter.blogspot.com)

Sie erhalten diesen Newsletter, weil Sie sich ausdrücklich dafür angemeldet haben. Wenn Sie keine weiteren Newsletter vom "Laufdokter" mehr erhalten wollen, so können Sie sich [hier](#) jederzeit aus dem Verteiler wieder austragen.