

Die Königsdisziplin



10-KM-TRAINING Landschafts-, Erlebnis- und Hindernisläufe boomen, Halbmarathons und Marathons werden immer häufiger mit touristischen Erlebnissen gekoppelt. Die „echte Richtschnur“ für jeden Langstreckenläufer ist die 10-km-Distanz
MAG. WILHELM LILGE

Wenn Sie wissen wollen, wie gut ein Läufer ist, dann fragen Sie am besten: Wie schnell kannst du einen 10er laufen? Die 10 km sind immer noch DIE klassische Laufdistanz und die erreichte Zeit ist absolut aussagekräftig. Wenn Sie einen Läufer nach seiner Marathonbestzeit fragen, kommt z. B. „Na ja, 4:30 Stunden, aber bis km 32 war ich unterwegs auf unter 4:00, aber es war dann so heiß und der Gegenwind ...“ Diese Ausreden gibt's beim 10er eigentlich nicht.

Vor 20 Jahren war der Anteil der 10-km-Läufe unter den Volksläufen wesentlich höher, dem Trend folgend nach Erlebnisläufen, Halbmarathons, Frauenläufen und „Business Runs“ ist der 10er relativ selten geworden. Ein Grund liegt vielleicht auch darin, dass viele leistungsorientierte Läufer eine echte Zäsur vermeiden wollen und lieber die Distanz wechseln. Eine persönliche Bestleistung ist über „unrunde“ Distanzen wahrscheinlich einfacher zu erreichen. Ein 10-km-Lauf sollte aber richtig vermessen sein und da gilt nur eine „AIMS“-Vermessung als offiziell. Übrigens: 10-km-Rennen auf der Laufbahn werden als 10.000-m-Rennen bezeichnet, womit die Unterscheidung zwischen Straßen- und Bahnlauf eindeutig ist.

DER 10-KM-LÄUFER MUSS ALLES KÖNNEN!

Bei einer Wettkampfdauer von 30 bis 60 Minuten ist beim 10er so ziemlich alles gefragt, was einen echten Läufer ausmacht. Die Grundlagenausdauer, auch die Ökonomie im Bereich des Fettstoffwechsels, ist die

Basis. Wer im Training nicht genügend ruhige, lange Läufe macht, wird bei km 8 eines 10-km-Laufes nie mehr behaupten, dass ein 10er ohnehin kurz ist. Aber ökonomisch dahingleiten wie beim Marathon ist beim 10er zu wenig. Da sind auch Speed und Power gefragt. Da heißt es im Training immer wieder den „individuellen Wohlfühlbereich“ verlassen und in Tempobereiche vorstoßen, die mit einem Dauerlauf nicht mehr abgedeckt werden können.

Ja, die anaerobe Schwelle ist bei dieser Distanz so wichtig wie sonst nirgends. Je besser die anaerobe Schwelle, umso besser die mögliche 10-km-Zeit. Es muss natürlich nicht immer gleich zum Kampfsport ausarten. Wer zumindest eine Stunde locker durchlaufen kann, der kann durchaus auch bei einem 10-km-Volkslauf teilnehmen. War bei den Männern vor 20 oder 30 Jahren bei manchen Läufen das Mittelfeld nach circa 40 Minuten im Ziel, so reichen heute meist 50 Minuten für einen Platz im Hauptfeld. Der Grund liegt natürlich nicht so sehr darin, dass alle Läufer langsamer geworden sind, sondern weil einfach mehr Menschen laufen und auch nicht so fitte Läufer bei Volksläufen teilnehmen. Unter 75 Minuten sollten Sie diese Distanz aber schon laufen können, wenn Sie sich nicht mit dem Schlusswagen duellieren wollen.

Neben der Grundlagenausdauer und einer guten anaeroben Schwelle spielen bei dieser relativ kurzen Distanz auch die Kraftausdauer und die Lauftechnik eine wichtige Rolle. Vor allem Frauen merken fast immer,

dass sich ein systematisches Kräftigungsprogramm positiv auf die Laufleistung auswirkt. Außerdem fühlt man sich wohler und ein Kräftigen der wichtigsten Muskelgruppen ist mit Abstand die beste Verletzungsvorsorge, in diesem Zusammenhang auch viel wirkungsvoller als Dehnen, das vielleicht bequemer ist.

RAUF UND RUNTER FÜHRT ZUM ZIEL!

Beim Laufen im kuppigen Gelände können Sie vor allem die Komponenten Kraftausdauer und Lauftechnik sehr gut entwickeln. Gerade auch das Bergablaufen ist ein höchst effizientes Kräftigungsprogramm, wenn zumindest keine Vorschädigungen (Kniegelenke ...) bestehen und die Dosis ganz, ganz vorsichtig erhöht wird. Bei leichten Gefällestücken (max. 5 %) können Sie ohne viel (organische) Anstrengung richtig schnell laufen und auch die Bewegungsamplituden Ihrer Gelenke weitgehend ausnützen. Wenn es nicht zu steil ist, dann achten Sie auf einen ziehenden Fußaufsatz und rammen Sie nicht die Ferse in den Boden. Zur Verbesserung der Lauftechnik sollten Sie auch die klassischen Übungen des „Lauf-ABC“ einsetzen, also Kniehebelauf, Lauf mit Anfersen, Hopselauf, etc. – am besten unter qualifizierter Anleitung.

Mit Bergaufläufen ist eine sehr spezifische Kräftigung der Laufmuskulatur möglich, weil dies Laufen mit erhöhtem Widerstand bedeutet. Aber nicht übertreiben, sonst leidet die Spritzigkeit (Schrittfrequenz, kurze

6-WOCHEN-BLOCKTRAINING FÜR 10 KM

ANMERKUNGEN:

⇒ Die Bedeutung der Bezeichnungen A1 bis A4 entnehmen Sie bitte den Tabellen „Trainingsformen“.

⇒ Abkürzungen: ' = Minuten; '' = Sekunden

⇒ Die nummerierten Einheiten sind nicht bestimmten Wochentagen zugeordnet und die Nummern sagen nichts über die Abfolge aus. Intensivere Einheiten (Intervalltraining) sollten aber in gut ausgeruhtem Zustand absolviert werden. Ordnen Sie die einzelnen Einheiten selbst entsprechend Ihrer zeitlichen Möglichkeiten und Ihrer sonstigen Belastungen bestimmten Tagen innerhalb der jeweiligen Woche zu. Achten Sie auf die nötigen Regenerationstage zwischen den Einheiten.



Die 10-km-Distanz gilt aufgrund der verschiedensten Anforderungen zurecht als Königsdisziplin!

10-km-Ziel	40:00 (4:00 Min./Km)	45:00 (4:30 Min./Km)	50:00 (5:00 Min./Km)	55:00 (5:30 Min./Km)	60:00 (6:00 Min./Km)
Einheiten/Woche	4–5	3–4	3–4	2–3	2–3
Dauerlauftempo					
A0:	Bis 5:15/km	bis 5:50/km	bis 6:20/km	bis 7:00/km	bis 7:40/km
A1:	5:15–4:50/km	5:50–5:20/km	6:20–5:50/km	7:00–6:25/km	7:40–7:00/km
A2:	4:50–4:30/km	5:20–5:00/km	5:50–5:30/km	6:25–6:00/km	7:00–6:35/km
A3:	4:30–4:15/km	5:00–4:45/km	5:30–5:15/km	6:00–5:45/km	6:35–6:15/km
Woche 1					
1	2 x 4 km A3, 1 km Trabpause	2 x 4 km A3, 1 km Trabpause	2 x 4 km A3, 1 km Trabpause	6 km A3	6 km A3
2	12 km A1	10–12 km A1	10–12 km A1	10 km A1	10 km A1
3	8 km A2	8 km A2	8 km A2	12 km A1/A2	12 km A1/A2
4	8 km A0	12 x 400 m in ca. 1:42/1:46, 90" I	12 x 400 m in ca. 1:54/1:58, 90" I		
5	15 x 400 m, ca. 90/94", 1' I				
Woche 2					
1	4 x 2 km, ca. 4:00–4:10/km, je 4' Trabpause	4 x 2 km, ca. 4:30–4:45/km, je 4' Trabpause	4 x 2 km, ca. 5:00–5:15/km, je 4' Trabpause	2 x 3 km, ca. 5:35–5:45/km, 5' Trabpause	2 x 3 km, ca. 6:10–6:20/km, 5' Trabpause
2	14–16 km A1	14–16 km A1	12–14 km A1	6–8 km A2	6–8 km A2
3	10–12 km A2 im leicht kuppigen Gelände oder extensives Fahrtspiel	8–10 km A2 im leicht kuppigen Gelände oder extensives Fahrtspiel	8–10 km A2	10 x 400 m in ca. 2:05–2:10, 90" I	10 x 400 m in ca. 2:17–2:22, 90" I
4	8–10 km A0	2 x 8 x 400 m in ca. 1:42/1:44, 90" I, 6' P	2 x 8 x 400 m in ca. 1:54/1:56, 90" I, 6' P		
5	2 x 10 x 400 m, ca. 90/92", 1' I, 6' P				
Woche 3					
1	5 x 2 km, ca. 4:00–4:10/km, je 3–4' Trabpause	5 x 2 km, ca. 4:30–4:40/km, je 3–4' Trabpause	5 x 2 km, ca. 5:00–5:10/km, je 3–4' Trabpause	4 x 2 km, ca. 5:30–5:40/km, je 5' Trabpause	4 x 2 km, ca. 6:00–6:10/km, je 5' Trabpause
2	16–18 km A1	16–18 km A 1/A 2	14–16 km A1/A2	12–14 km A 1	12–14 km A1
3	10–12 km A2	10 x 500 m, ca. 2:10–2:15, 2' I	10 x 500 m, ca. 2:25–2:30, 2' I		
4	10 x 500 m, ca. 1:55/1:59, 90" I				



Bei den großen 10-km-Läufen sind oft Tausende an den Start.

© BARROGA

Woche 4					
1	1.000 m–2.000 m–3.000 m–2.000 m–1.000 m; in 3:55–8:00–12:15–8:00–3:55; Trabpausen: 2'–3'–4'–3'	1.000 m–2.000 m–3.000 m–2.000 m–1.000 m; in 4:25–9:00–13:45–9:00–4:25; Trabpausen: 2'–3'–4'–3'	1.000 m–2.000 m–3.000 m–2.000 m–1.000 m; in 4:50–10:00–15:30–10:00–4:50; Trabpausen: 2'–3'–4'–3'	2.000 m–3.000 m–2.000 m; in 11:00–17:00–11:00; Trabpausen: 4'–5'	2.000 m–3.000 m–2.000 m; in 12:00–18:30–12:00; Trabpausen: 4'–5'
2	16–20 km A1	16–20 km A1	16–18 km A1	12–15 km A 1	12–15 km A1
3	6 km A2, 1 km Trabpause, 4 km A3	6 km A2, 1 km Trabpause, 4 km A3	6 km A2, 1 km Trabpause, 4 km A3	6–10 km A 2	6–10 km A2
4	10–12 km A2 im kupierten Gelände	10 x ca. 1' schnell, leicht bergauf (5–10 %), 1 = zurücktraben	10 x ca. 1' schnell, leicht bergauf (5–10 %), 1 = zurücktraben		
5	10 x ca. 1' schnell, leicht bergauf (5–10 %), 1 = zurücktraben				
Woche 5					
1	1.000 m–1.000 m–2.000 m–3.000 m–2.000 m–1.000 m–1.000 m; in 2 x 3:55–8:00–12:15–8:00–2 x 3:55; Trabpausen: 2 x 2'–3'–4'–3'–2'	1.000 m–1.000 m–2.000 m–3.000 m–2.000 m–1.000 m–1.000 m; in 2 x 4:25–9:00–13:45–9:00–2 x 4:25; Trabpausen: 2 x 2'–3'–4'–3'–2'	1.000 m–1.000 m–2.000 m–3.000 m–2.000 m–1.000 m–1.000 m; in 2 x 4:50–10:00–15:30–10:00–2 x 4:50; Trabpausen: 2 x 2'–3'–4'–3'–2'	1.000 m–2.000 m–3.000 m–2.000 m–1.000 m; in 5:20–11:00–17:00–11:00–5:20; Trabpausen: 3'–4'–5'–4'	1.000 m–2.000 m–3.000 m–2.000 m–1.000 m; in 5:50–12:00–18:30–12:00–5:50; Trabpausen: 3'–4'–5'–4'
2	14–16 km A1	14–16 km A1	14–16 km A1	12–14 km A1	12–14 km A1
3	2 x 5 km A3, dazwischen 1 km Trabpause	2 x 5 km A3, dazwischen 1 km Trabpause	2 x 5 km A3, dazwischen 1 km Trabpause	4–6 km A3	4–6 km A3
4	12–14 km A 1	10–12 km A1	10–12 km A1		
5	12 x 500 m, ca. 1:55/1:57, 90"				
Woche 6					
1	6–8 x 1.000 m in 3:50–3:55, 2–3'	6–8 x 1.000 m in in 4:20–4:25, 3'	6–8 x 1.000 m in in 4:50–4:55, 3'	6 x 1.000 m in ca. 5:20–5:30, 3'	6 x 1.000 m in ca. 5:50–6:00, 3'
2	6–8 km A1	8–10 km A1	8–10 km A1	6–8 km A1	6–8 km A1
3	8–10 km A2				
4	10-km-Wettkampf in 40:00	10-km-Wettkampf in 45:00	10-km-Wettkampf in 50:00	10-km-Wettkampf in 55:00	10-km-Wettkampf in 60:00

Bodenkontaktzeit) darunter. Die Voraussetzung für den sinnvollen Einsatz des Bergauflaufens ist zumindest ein durchschnittliches Ausdauerndeckungsniveau.

NICHT NUR DAUERLÄUFE!

Wenn Sie Ihre 10-km-Bestzeit verbessern wollen, dann müssen Sie auch dieses Tempo mit seiner spezifischen Schrittstruktur (Schrittlänge, Schrittfrequenz) üben. Das ist mit Dauerläufen nur bedingt möglich ist, deshalb kommt das Intervalltraining zum Einsatz. Beim Intervalltraining laufen Sie immer wieder relativ kurze Abschnitte im Bereich der angepeilten Wettkampfgeschwindigkeit, wobei die Pausen (= Intervalle) dazwischen relativ kurz sind, also nur eine unvollständige Wiederherstellung erlauben. Ein Beispiel: 8 x 1.000 m, jeweils 5–10 Sekunden schneller als das angepeilte 10-km-Wettkampftempo, dazwischen jeweils 3 Minuten gehen/traben. Ganz wichtig dabei: als Langstreckenläufer – und die 10 km gelten absolut als Langstrecke – beim Intervalltraining niemals so schnell wie möglich laufen, sonst trainieren Sie einerseits Dinge, die Sie nicht brauchen, andererseits zerstören Sie damit die kostbare Grundlagenausdauer. Merksatz: nach der letzten Wiederholung sollten Sie das Gefühl haben, dass noch circa zwei Wiederholungen im gleichen Tempo möglich wären.

Die Länge der einzelnen Tempostrecken beim Intervalltraining sollte 400–2.000 m (evtl. 3.000 m) betragen, kürzere Strecken eignen sich mitunter zur Verbesserung der Koordination. Diese kurzen Läufe sollten dann aber nicht „auf Druck“, sondern nur technisch sauber gelaufen werden (z. B. 8 x 150 m am Ende eines Dauerlaufes). Echte Sprints zur Verbesserung der Grundschnelligkeit (ausgedrückt durch z. B. die Zeit über 30 m fliegend) sollten schon aufgrund der Verletzungsgefahr nur sehr vorsichtig eingesetzt werden und bringen dem 10.000-m-Läufer relativ wenig, sofern Sie sich (noch) nicht auf Weltklasseniveau bewegen, wo die letzten 100 m eines taktischen Rennens vielleicht einmal in 12–13 Sekunden zurückgelegt werden.

Am anderen Ende des Spektrums steht im Training der lange, ruhige Dauerlauf. Dieser Lauf braucht nicht so lange sein wie im Training des Marathonläufers, 90–105 Minuten sind sicherlich ausreichend. Zu viele lange Läufe können mitunter die Qualität des Trainings beeinträchtigen.

MIT GEFÜHL ANLAUFEN

Nicht unwesentlich ist gerade beim 10-km-Lauf das richtige Anfangstempo. Ein nur geringfügig zu hohes Tempo zu Beginn kann bedeuten, dass Sie weit in den anaeroben Bereich vorstoßen und dann kann das Rennen in der zweiten Hälfte sehr unangenehm werden. Der bewährte Merksatz zur richtigen Taktik: Laufen Sie so los, dass Sie in der Hälfte des Rennens das Gefühl haben, dass Sie eigentlich schneller werden könnten. Fast alle Weltrekorde der Männer und Frauen über die Langstrecken wurden mit schnelleren zweiten Hälften aufgestellt.

Durch das komplexe Anforderungsprofil des 10-km-Laufes kann das Training sehr

abwechslungsreich gestaltet werden, also nicht nur fade (?) Dauerläufe. Möglicherweise möchten Sie das nächste Mal auch eine der „Schallmauern“ knacken, sei es 60, 55, 50, 45, 40 oder 35 Minuten. Das LAUFSPORT-Magazin liefert Ihnen dafür nachfolgend konkrete Trainingspläne.

Natürlich kann man bei einem Wettkampf auch „nur zum Spaß“ teilnehmen und den Ehrgeiz der anderen beobachten (recht interessant, übrigens!). Aber wenn Sie schon den Weg zu einem Wettkampf auf sich genommen haben und Ihr mehr oder weniger hohes Nenngeld bezahlt haben, dann werden Sie wahrscheinlich auch Ihr Bestes geben wollen, oder?

Übersicht einiger Kenngrößen ad Trainingsformen – die „Zutaten“ eines erfolgreichen 10-km-Trainings:

Tabelle 1: Trainingsformen zur Verbesserung der Grundlage für 10-km-Läufer:

Trainingsform	Dauer (Std./Min.)	Tempo im Vergleich zum 10-km-Wettkampf-Tempo	Laktat (mmol)	Prozent der maximalen Herzfrequenz	Anteil am Trainingsumfang
Dauerlauf reg. (A0)	0:30–0:45 (60)	mind. 75"/km langsamer	< 1,5	< 65/70 % (beim trainierten Läufer)	10–20 %
Dauerlauf leicht (A1)	0:45–1:45	45–75"/km langsamer	1,5–2 (2,5)	70–80 %	50–60 %
Dauerlauf mittel (A2)	0:30–1:00	20–45"/km langsamer	2–4	80–85 %	15–25 %

Tabelle 2: Trainingsformen zur Verbesserung der anaeroben Schwelle für 10-km-Läufer:

Trainingsform	Beschreibung
Dauerlauf schnell (A3)	Kurzer Dauerlauf (4–10 km), eine Stufe langsamer (ca. 15–25" pro km) als das mögliche 10-km-Tempo; Hf: ca. 85–90 % der Hfmax, Laktat: 3–5 mmol
Fahrtspiel extensiv (A4)	Eingebettet in einen ruhigen Dauerlauf zügige Abschnitte, jeweils 3–6', danach jeweils halb so lange oder gleich lange Trabpause, insgesamt 20–30 zügige Minuten; Tempo gleich schnell oder etwas schneller als das mögliche 10-km-Tempo; Hf: Tempostrecken max. 90 % der Hfmax, Laktat: 3–7 mmol
Intervalltraining (extensive Tempoläufe) (A4)	Tempostrecken: (400) 800–3.000 m, Tempo: gleich schnell (bei 2.000–3.000-m-Strecken) oder etwas schneller (5–10"/1.000 m) als mögliches 10-km-Tempo; Gesamtdistanz: 5–14 km, Pausen (gehend/trabend): ca. halb so lange wie vorhergehende Tempostrecke; Hf: max. 95 % der Hfmax (am Ende der Belastung), Laktat: 4–6 mmol; Wichtig: für eine schwellenwirksame Belastung sollten sie das Gefühl haben, nach der letzten Wiederholung noch circa zwei Wiederholungen im gleichen Tempo laufen zu können; Beispiele: 3 x 3.000 m, 4–5 x 2.000 m, 6–10 x 1.000 m, 12 x 800 m, 1.000 m – 2.000 m – 3.000 m – 2.000 m – 1.000 m, 15 x 400 m, o. ä.

Im Mittelteil dieses Beitrags finden Sie detaillierte Trainingspläne für die unterschiedlichen Leistungsklassen. Bei der Wahl des Trainingsplans sollten Sie aber bedenken, dass im Normalfall bereits eine Steigerung um 3 % innerhalb von sechs Wochen eine enorme Leistungsverbesserung darstellt. Wählen Sie also keinen unrealistischen Plan, der letztlich eine Überforderung bedeuten würde. Es geht nicht darum, einen Trainingsplan unter Aufbietung aller Reserven irgendwie zu schaffen, sondern der Körper muss das Training auch gut verkraften können, sonst gibt es nicht die gewünschte Trainingswirkung. Ebenso sollte die Belastung auch nicht sprunghaft gesteigert werden, also eine Steigerung von zwei bis drei auf fünf Einheiten pro Woche wäre eindeutig zu viel. Wenn Ihr Leistungsvermögen genau zwischen zwei Planvarianten liegt, können Sie die Vorgabezeiten natürlich entsprechend anpassen. ☺