

# Trainingsmethoden im Langstreckenlauf

Version 1.0

© Jürgen Nettekoven

[www.ausdauertraining-jn.de](http://www.ausdauertraining-jn.de)

[jn-ausdauertraining@unitybox.de](mailto:jn-ausdauertraining@unitybox.de)

"Erkläre es mir, und ich werde es vergessen.  
Zeige es mir, und ich werde mich erinnern.  
Lass es mich tun, und ich werde es begreifen"

(Konfuzius)

## **Haftungsausschluss**

Die Anwendung der hier geschriebenen Informationen erfolgt auf eigene Verantwortung! Ich übernehme keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Schäden, welche in irgendeiner Weise mit dem Inhalt dieser Seiten zu tun haben. Ich gehe davon aus, dass alle, welche diese Literatur lesen und die Informationen dann für ihr Training nutzen, gesund sind bzw. ggf. ihre Gesundheit von einem Arzt überprüfen lassen.

## Vorwort / Einleitung

Die (physischen und psychischen) Fähigkeiten, welche eine längerfristige Leistungsverbesserung bedingen, müssen auf unterschiedliche Art und Weise (an-) trainiert werden. Dieses wird durch unterschiedliche Trainingsmethoden realisiert, welche sich von ihrer Struktur teilweise deutlich voneinander unterscheiden. Es gibt zahlreiche Trainingsmethoden im Ausdauersport und Dutzende Möglichkeiten eine Trainingseinheit zu gestalten. Die Trainingsmethoden, welche sich über variierende Belastungsintensitäten definieren, bieten oft zahlreiche Wege in der Durchführung. In der Praxis wird dies nicht selten vernachlässigt, sodass dann ein Trainingskonzept ggf. irgendwann doch zu einseitig gestaltet ist, obwohl es oberflächlich ausreichende Variationen zu bieten scheint. Als Trainer und Sportler neigt man zwangsläufig irgendwann zu einer gewissen Betriebsblindheit. Es ist Sinn dieses Scripts, einem vor Augen zu führen, welcher Variantenreichtum gegeben und nutzbar ist. Es dient somit auch als Anregung zur eigenen Trainingsplangestaltung. Wenn auch für Läufer gedacht, so sind die meisten Trainingsmethoden natürlich für alle Ausdauersportler geltend, nur die angegebenen Zeiten (Dauer) passen dann ggf. nicht. Selbstverständlich nimmt dieses Skript auch nicht für sich in Anspruch, vollständig zu sein.

Da (zumindest im Breitesportbereich) keine wirkliche Unterscheidung zwischen <Wiederholungsmethode> und <Intervallmethode> vorgenommen wird, ist hier auch keine zu finden (halte ich persönlich auch nicht für relevant).






Da dieses Skript nur für trainingsmethodisch belese Läufer interessant ist, werden hier keine ausführliche Erklärungen abgegeben, es geht hier nur um eine relativ umfangreiche Auflistung der Trainingsmethoden mit ihren möglichen Varianten.

Ein arbeitender Muskel kann keine Strecke zählen, er weiß also nicht, wie weit man gelaufen ist. Demgemäß entscheidet die Dauer der Belastung über die Reizwirkung. Deshalb sind die Angaben über die Zeit angegeben - außer bei der Intervalltrainingsmethode. Dort sind dann aber je nach Leistungskategorie ggf. die Streckenlängen reduziert. Je geringer das Leistungsniveau, desto kürzer die Länge der Intervalle (bei gleicher Zeit legt der langsamere Läufer weniger Strecke zurück).

Ich wünsche ein erfolgreiches Training.

*Jürgen Nettekoven*

## Legende

	Max. Intensität WSA
	Max. Intensität GA2
	Max. Intensität GA1/2
	Max. Intensität GA1
	Max. Intensität KOM

K1 = Kategorie 1	Leistungsniveau > 53 min 10 km
K2 = Kategorie 2	Leistungsniveau 43-53 min 10 km
K3 = Kategorie 3	Leistungsniveau < 43 min 10 km

GP = Gehpause

Diese Kategorien dienen nur als Orientierung; die Übergänge sind fließend. Die Angaben über die Dauer sind auch nur Anhaltspunkte und können in der Praxis (je nach Rahmenbedingungen) anders ausfallen.

## Trainingsmethoden

### Kontinuierliche Dauermethode - KDM

Eine Trainingsmethode, charakterisiert durch eine gleichbleibende Belastungsintensität, ohne die Unterbrechung durch Pausen.

Variante 1	Regenerationstraining
<u>Dauer</u> K1: 20-30 min K2: 30-45 min K3: 30-60 min  <u>Intensität</u> KOM	<u>Durchführung</u> Typischer Dauerlauf

Variante 2	Fettstoffwechseltraining
<u>Dauer</u> K1: Um 90 min* K2: 90-120 min* K3: 120-150 min*  <u>Intensität</u> KOM	<u>Durchführung</u> Typischer Dauerlauf  *Je nach Zielsetzung (z. B. Marathon, Ultra) auch deutlich länger

Variante 3	Extensiv - kurz
<u>Dauer</u> K1: 30-45 min K2: 45-60 min K3: 60-75 min  <u>Intensität</u> GA1	<u>Durchführung</u> Typischer Dauerlauf

Variante 4	Extensiv - lang
<u>Dauer</u> K1: Um 60 min* K2: Um 90 min* K3: Um 90-120 min*  <u>Intensität</u> GA1	<u>Durchführung</u> Typischer Dauerlauf  *Je nach Zielsetzung (z. B. Marathon, Ultra) auch deutlich länger

## Trainingsmethoden im Langstreckenlauf

<b>Variante 5</b>		<b>Extensiv / Intensiv - kurz</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	30-45 min	Typischer Dauerlauf
K2:	45-60 min	
K3:	45-75 min	
<u>Intensität</u>		
GA1/2		

<b>Variante 6</b>		<b>Extensiv / Intensiv - lang</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	Um 60 min	Typischer Dauerlauf
K2:	Um 90 min*	
K3:	Um 90-120 min*	
<u>Intensität</u>		*Je nach Zielsetzung (z. B. Marathon, Ultra) auch deutlich länger
GA1/2		

<b>Variante 7</b>		<b>Intensiv - kurz</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	15-20 min	Tempo-Dauerlauf
K2:	20-30 min*	
K3:	20-40 min**	* ggf. 5 km Volkslauf an der Anaeroben Schwelle
<u>Intensität</u>		** ggf. 5 oder 10 km Volkslauf an der Anaeroben Schwelle
GA2		

<b>Variante 8</b>		<b>Intensiv - lang</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	-	Tempo-Dauerlauf
K2:	um 45 min*	* ggf. 10 km Volkslauf an der Anaeroben Schwelle
K3:	um 60 min**	
<u>Intensität</u>		** ggf. 15 km Volkslauf an der Anaeroben Schwelle
GA2		

## Variable Dauermethode - VDM

Eine Trainingsmethode, charakterisiert durch einen (relativ) systematischen Wechsel der Belastungsintensität, ohne die Unterbrechung durch Pausen. Die VDM führt bei Trainingsplänen oft ein Schattendasein und die Vielzahl an Möglichkeiten, damit eine Trainingseinheit zu gestalten, bleiben damit ungenutzt.

<b>Variante 1</b>		<b>Extensiv - kurz</b>	
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>	
K1:	45 min	Mittlerer Teil GA1/2	
K2:	45-60 min	(ein Drittel der Distanz oder Zeit)	
K3:	45-75 min	sonst GA1 (Anfangs KOM zum Einlaufen)	
<u>Intensität</u>			
GA1-GA1/2			

<b>Variante 2</b>		<b>Extensiv - kurz</b>	
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>	
K1:	45 min	Erste Hälfte der Distanz oder Zeit	
K2:	45-60 min	GA1	
K3:	45-75 min	Zweite Hälfte der Distanz oder Zeit GA1/2 (Anfangs KOM zum Einlaufen)	
<u>Intensität</u>			
GA1-GA1/2			

<b>Variante 3</b>		<b>Extensiv - kurz</b>	
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>	
K1:	45 min	Erste Hälfte der Distanz oder Zeit	
K2:	45-60 min	GA1/2	
K3:	45-75 min	Zweite Hälfte der Distanz oder Zeit GA1 (Anfangs KOM zum Einlaufen)	
<u>Intensität</u>			
GA1-GA1/2			

<b>Variante 4</b>		<b>Extensiv - kurz</b>	
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>	
K1:	45 min	Alle 5-10 min Intensität wechseln	
K2:	45-60 min	(Anfangs KOM zum Einlaufen)	
K3:	45-75 min		
<u>Intensität</u>			
GA1-GA1/2			

## Trainingsmethoden im Langstreckenlauf

<b>Variante 5</b>		<b>Extensiv - lang</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	60-75 min*	*Alle 10-20 min Intensität wechseln
K2:	90 min**	**Alle 20-30 min Intensität wechseln
K3:	90-120 min**	
<u>Intensität</u>		
GA1/2		

<b>Variante 6</b>		<b>Extensiv - lang</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	60-75 min	Mittlerer Teil GA1/2
K2:	90 min	(ein Drittel der Distanz oder Zeit)
K3:	90-120 min	sonst GA1 (Anfangs KOM zum Einlaufen)
<u>Intensität</u>		
GA1/2		

<b>Variante 7</b>		<b>Extensiv - lang</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	60-75 min	Erste Hälfte der Distanz oder Zeit
K2:	Um 90 min	GA1
K3:	90-120 min	Zweite Hälfte der Distanz oder Zeit GA1/2
<u>Intensität</u>		(Anfangs KOM zum Einlaufen)
GA1/2		

<b>Variante 8</b>		<b>Extensiv - lang</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	60-75 min	Erste Hälfte der Distanz oder Zeit
K2:	Um 90 min	GA1/2
K3:	90-120 min	Zweite Hälfte der Distanz oder Zeit GA1
<u>Intensität</u>		(Anfangs KOM zum Einlaufen)
GA1/2		

Die folgende Form einer VDM wird wie angegeben an Anstiegen durchgeführt. Die „Extensivität“ dieser Methode ergibt sich daraus, dass in der Steigung keine hohen Laktatwerte erreicht werden sollen (Übersäuerung) – es ist kein Intervalltraining! Demgemäß ist das Tempo anzupassen bzw. es muss ein Anstieg gewählt werden, welcher nicht zu steil ist. Bergab wird ein lockeres, niedrigintensives Tempo gewählt. Der systematische Wechsel der Intensität, über welche sich die VDM definiert, ergibt sich aus dem ständigen Wechsel von Anstieg und Abstieg.

## Trainingsmethoden im Langstreckenlauf

<b>Variante 9</b>		<b>Extensive Hügelläufe</b>	
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>	
K1:	45-60 min	400-600 m Anstieg	
K2:	60-75 min	400-1000 m Anstieg	
K3:	90-100 min	400-1000 m Anstieg	
<u>Intensität</u>		Am Anstieg GA1/2 - bergab KOM-GA1 (Die Steigung darf nicht so steil sein, dass man in den GA2-Bereich kommt)	
GA1-GA1/2			

<b>Variante 10</b>		<b>Extensive Hügelläufe</b>	
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>	
K1:	Um 90 min	2-3 km Anstieg	
K2:	120-180 min	3-5 km Anstieg	
K3:	120-180 min	3-5 km Anstieg	
<u>Intensität</u>		Am Anstieg GA1/2 - bergab KOM-GA1 (Die Steigung darf nicht so steil sein, dass man in den GA2-Bereich kommt)	
GA1-GA1/2			

Die <Variante 10> stellt quasi ein klassisches Bergtraining dar. Die <Variante 9> der VDM ist auch eine sehr gute „Notlösung“ für Läufer, welche nur selten ein richtiges Bergtraining absolvieren können, wenn im näheren Umkreis, ohne längere Anfahrtswege keine entsprechende Strecke zur Verfügung steht. Ein recht kurzer Anstieg von 400-500 m reicht schon aus, um ein spürbar effektives „Bergtraining“ auszuführen, auch wenn dies natürlich nur ein Kompromiss zu richtig langen Anstiegen darstellen kann.

<b>Variante 11</b>		<b>Intensiv - kurz</b>	
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>	
K1:	30-45 min	Ersten zwei Drittel der Distanz oder Zeit	
K2:	40-60 min	GA1	
K3:	40-75 min	Letztes Drittel der Distanz oder Zeit	
<u>Intensität</u>		GA2 (Anfangs KOM zum Einlaufen)	
GA1-GA2			

<b>Variante 12</b>		<b>Intensiv - kurz</b>	
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>	
K1:	30-45 min	Alle 5-10 min Intensität wechseln	
K2:	40-60 min		
K3:	40-75 min		
<u>Intensität</u>			
GA1-GA2			

## Trainingsmethoden im Langstreckenlauf

<b>Variante 13</b>		<b>Intensiv - kurz</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	30-45 min	Ca. je ein Drittel der Distanz oder Zeit
K2:	40-60 min	GA1; GA1/2; GA2/WSA
K3:	40-75 min	
<u>Intensität</u>		
GA1-GA2/WSA		

<b>Variante 14</b>		<b>Intensiv - lang</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	Um 60 min	Ca. je ein Drittel der Distanz oder Zeit
K2:	Um 90 min	GA1; GA1/2; GA2
K3:	90-120 min	
<u>Intensität</u>		
GA1-GA2		

<b>Variante 15</b>		<b>Intensiv - lang</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	-	Innerhalb eines Volkslaufs
K2:	15-21km	Erste Hälfte der Strecke GA1
K3:	21km	(ggf. Anfang GA1/2)
<u>Intensität</u>		Zweite Hälfte der Strecke GA2
GA1-GA2		(Anaerobe Schwelle)

<b>Variante 16</b>		<b>Intensiv - am Berg</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:		-
K2:		2-3 x Anstieg über 2-3 km und 5-10 %
K3:		2-5 x Anstieg über 3-4 km und 5-10 %
<u>Intensität</u>		Am Anstieg GA2; Bergab KOM-GA1
KOM/GA1-GA2		

Die <Variante 13> und <Variante 14> entspricht einem „Crescendo-Lauf“. Es ist ein Lauf mit progressiv (stufenweise) ansteigender Belastungsintensität, der mehrere Trainingsbereiche anspricht. Man beginnt auf einer niedrigen Stufe und steigert abschnittsweise das Tempo bis in den Bereich höherer Intensitäten. Damit wird die physische und psychische Fähigkeit trainiert, trotz starker Ermüdung noch ein hohes Tempo halten zu können. Die kurze Form ist für 5-10-km-Läufer interessant, die lange Form für Halbmarathon- und Marathonläufer. <Variante 15> sehe ich als ideale Möglichkeit zum Einbau in eine Halbmarathonvorbereitung. Man trainiert die Halbmarathonbelastung, ohne über die volle Distanz zu gehen und dies mit einer gewissen Vorermdung. Quasi auch eine Form des Crescendo-Laufs. Und eingesetzt in einem Volkslauf fällt diese einem ggf. leichter als alleine im Training. Vorausgesetzt natürlich, man kann sich zurückhalten und ist diszipliniert genug, die erste Hälfte wirklich die Bremse zu ziehen.

Wie man sieht, ist die Fülle an Möglichkeiten bei der VDM enorm. Es macht Sinn, diese in der Trainingsplanung zu berücksichtigen.



## Fahrtspielmethode - FSM

Eine Trainingsmethode, bei der – rein nach Gefühl und unsystematisch – die Belastung variiert, sodass mehrere bzw. alle Intensitätsbereiche angesprochen werden.

<b>Variante 1</b>		<b>Extensiv - kurz / flach</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	30-40 min	Alle 1-10 min Tempowechsel im
K2:	45-60 min	(nahezu) ebenen Terrain
K3:	45-75 min	Optimal: Crossboden bei GA1/2.
<u>Intensität</u>		Auf der Bahn alle 400-800m das
GA1-GA1/2 (wenn GA2 dann nur kurze Abschnitte)		Tempo wechseln.

<b>Variante 2</b>		<b>Intensiv - kurz / flach</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	30-40 min	Alle 1-10 min Tempowechsel im
K2:	45-60 min	(nahezu) ebenen Terrain
K3:	45-75 min	Optimal: Crossboden bei GA2-WSA.
<u>Intensität</u>		Auf der Bahn alle 400-800 m das
KOM-GA2/WSA		Tempo wechseln.

<b>Variante 3</b>		<b>Extensiv – lang / flach bis hügelig</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	60 min	Intensitätswechsel durch welliges Terrain
K2:	75-90 min	oder / und Boden mit Cross-Charakter
K3:	90-120 min	
<u>Intensität</u>		
GA1-GA1/2 (wenn GA2 dann nur kurze Abschnitte oder länger nur bei Steigungen)		

<b>Variante 4</b>		<b>Intensiv - kurz / hügelig</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	30-40 min	Alle 1-10 min Tempowechsel im stark
K2:	45-60 min	welligen Terrain mit Cross-Charakter
K3:	45-75 min	
<u>Intensität</u>		
KOM-GA2/WSA		

## Trainingsmethoden im Langstreckenlauf

<b>Variante 5</b>		<b>Intensiv - lang</b>
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	-	Alle 5-20 min Tempowechsel im ebenen oder welligen Terrain.
K2:	75-90 min	Je intensiver der Abschnitt desto kürzer
K3:	90-120 min	
<u>Intensität</u>		
GA1-GA2		

Zu Beginn der Saison, wenn der Körper erst wieder langsam an höhere Intensitäten gewöhnt werden soll, bietet sich die FSM geradezu an. Dabei kann man sich behutsam durch zu Beginn noch relativ kurze Tempoeinlagen (zuerst nur bis GA2!) an diese Belastungen herantasten.

### FSM-VDM-Mix

Je nach Durchführung lassen sich verschiedene Trainingsmethoden nicht klar voneinander trennen – die Übergänge sind fließend. Dies gilt insbesondere bei der FSM und der VDM. Bestes Beispiel dafür ist ein längerer Lauf durch profiliertes Gelände, welches mit längeren Anstiegen gespickt ist. Hier wird man zwangsläufig in verschiedene Intensitätsbereiche hineinkommen. Oder man variiert bewusst etwas mit der Belastung - je nach Gelände. Dadurch ergibt sich dann eine Mischform von FSM und VDM, obwohl vielleicht die meiste Zeit eine KDM vorliegt.

<b>Variante</b>		
<u>Dauer</u>		<u>Durchführung</u>
K1:	60-90 min	Intensitätswechsel durch welliges Terrain oder / und Bodenbelag
K2:	90-180 min	
K3:	90-120 min	
<u>Intensität</u>		
GA1-GA1/2 (ggf. GA2)		

## Intervallmethode – ITM

Eine Trainingsmethode, bei der die Belastung systematisch zwischen „hoch“ bis „sehr hoch“ und einer aktiven Pause *von ganz geringer Intensität* wechselt.

Variante 1	Extensiv - flach
	<u>Durchführung</u>
K1:	4-5 x 800 m / 200 m GP
K2:	4-6 x 1000-1200 m / 200 m GP
K3:	5-8 x 1000-1200 m / 200 m GP
<u>Intensität</u>	Bei Intervall-Tr. über Zeit (statt Strecke)
Tempo an der Anaeroben Schwelle	die Dauer entsprechend umrechnen

Variante 2	Extensiv - flach
	<u>Durchführung</u>
-	
K1:	2-3 x 1400-1600 m / 400 m GP
K2:	3-4 x 1800 m / 400 m GP
K3:	3-5 x 2000 m / 400 m GP
<u>Intensität</u>	Bei Intervall-Tr. über Zeit (statt Strecke)
Tempo an der Anaeroben Schwelle	die Dauer entsprechend umrechnen

Variante 3	Extensiv - flach
	<u>Durchführung</u>
K1:	-
K2:	1x 1800; 1x 2400; 1x 1800 m / 400 m GP
K3:	1x 2000; 1x 3000*; 1x 2000 m / 400 m GP (*oder 4000 m)
<u>Intensität</u>	Bei Intervall-Tr. über Zeit (statt Strecke)
Tempo an der Anaeroben Schwelle	die Dauer entsprechend umrechnen

Variante 4	Extensiv - flach
	<u>Durchführung</u>
K1:	-
K2:	5-8 x 800 m / 400 GP
K3:	5-10 x 800-1000 m / 400 GP
<u>Intensität</u>	Bei Intervall-Tr. über Zeit (statt Strecke)
10000 m WK-Tempo	die Dauer entsprechend umrechnen

Variante 5	Extensiv - flach
	<u>Durchführung</u>
K1:	-
K2:	4-6x 1000-1200 m / 400 GP
K3:	4-6x 1400-2000 m / 400 GP
<u>Intensität</u>	Bei Intervall-Tr. über Zeit (statt Strecke)
10000 m WK-Tempo	die Dauer entsprechend umrechnen

## Trainingsmethoden im Langstreckenlauf

<b>Variante 6</b>	<b>Intensiv - flach</b>
	<u>Durchführung</u>
K1:	-
K2:	10-15 x 200 m / 200 m GP
K3:	15-20 x 200 m / 200 m GP
<u>Intensität</u> 3000 m WK-Tempo und schneller	Bei Intervall-Tr. über Zeit (statt Strecke) die Dauer entsprechend umrechnen

<b>Variante 7</b>	<b>Intensiv - flach</b>
	<u>Durchführung</u>
-	-
K1:	-
K2:	4 x 400 m / 400 m GP
K3:	4-6 400 m / 400 m GP
<u>Intensität</u> Hart – in fast 400-m-max-Tempo	Bei Intervall-Tr. über Zeit (statt Strecke) die Dauer entsprechend umrechnen

<b>Variante 8</b>	<b>Intensiv - flach</b>
	<u>Durchführung</u>
K1:	5-6 x 400 m / 200 m GP
K2:	8-12 x 400 m / 200 m GP
K3:	10-16 x 400 m / 200 m GP
<u>Intensität</u> 5000 m WK-Tempo	Bei Intervall-Tr. über Zeit (statt Strecke) die Dauer entsprechend umrechnen

<b>Variante 9</b>	<b>Intensiv - flach</b>
K1:	-
K2:	4-5 x 800 m / 400 m GP
K3:	4-6 x 800-1000 m / 400 m GP
<u>Intensität</u> 5000 m WK-Tempo	Bei Intervall-Tr. über Zeit (statt Strecke) die Dauer entsprechend umrechnen

<b>Variante 10</b>	<b>Mischform - flach</b>
	<u>Durchführung</u>
K1:	-
K2:	2 Serien 1x 400; 800; 2000; 800; 400 m
K3:	2-3 Serien 1x 400; 800; 2000; 800; 400 m
	Je nach Intensität 200-400 m GP
<u>Intensität</u> GA2-WSA	Bei Intervall-Tr. über Zeit (statt Strecke) die Dauer entsprechend umrechnen

## Trainingsmethoden im Langstreckenlauf

Die <Variante 4> und <Variante 5> ist für Läufer der Kategorie <1> nicht brauchbar, da sein 10-km-Wettkampftempo zu niedrigintensiv ist, um den Anforderungen eines wirklichen Intervalltrainings gerecht zu werden. Eine höhere Intensität, ausgelegt auf kürzere Intervallabschnitte (bezogen auf die Strecke) ist sinnvoller. Andersherum: Für diese Kategorie ist die Anwendung sehr intensiver Intervalle hinterfragbar (trainingsmethodisch sind diese bei dem relativ geringen Leistungsniveau nicht notwendig). Deshalb finden diese keine Berücksichtigung.

Für alle Kategorien gäbe es natürlich noch etliche Varianten über 600 m Intervalllänge.

### Hügellaufmethode - HLM

Eine (Intervall-) Trainingsmethode, bei der die Belastung systematisch zwischen „hoch“ bis „sehr hoch“ und einer aktiven Pause *von ganz geringer Intensität* wechselt. Die Intervalle werden hierbei bergan gelaufen und die Pausenlänge ergibt sich durch bergab gehen bzw. ganz langsam laufend.

Variante 11	Intensiv - Hügelläufe
	<u>Durchführung</u>
K1:	4-6 x ca. 200 m
K2:	5-6 x ca. 400 m
K3:	6-10 x ca. 400 m
<u>Intensität</u>	Bergab GP
WSA	

Variante 12	Intensiv - Hügelläufe
	<u>Durchführung</u>
K1:	-
K2:	3-4 x ca. 800-1000 m
K3:	4-6 x ca. 800-1000 m
<u>Intensität</u>	Bergab KOM
WSA	

## Pyramidenmethode – GPM / HPM

Eine Trainingsmethode, bei der die Belastung systematisch, in Form / Profil einer Pyramide angehoben bzw. wieder gesenkt wird. Das Profil kann einer ganzen (GPM) oder halben (HPM) Pyramide entsprechen. Hierbei werden alle Intensitätsbereiche angesprochen.

<b>Variante 1</b> <b>GPM</b>	
	<u>Durchführung</u>
K1:	-
K2:	2-3 Serien je 400 m - alle 5 Bereiche
K3:	2-4 Serien je 400 m - alle 5 Bereiche
<u>Intensität</u> KOM-WSA	Bei Dauer über Zeit (statt Strecke) die Dauer entsprechend umrechnen

<b>Variante 2</b> <b>GPM</b>	
	<u>Durchführung</u>
K1:	-
K2:	1-2 Serien je 800 m - alle 5 Bereiche
K3:	2-3 Serien je 800 m - alle 5 Bereiche
<u>Intensität</u> KOM-WSA	Bei Dauer über Zeit (statt Strecke) die Dauer entsprechend umrechnen

<b>Variante 1</b> <b>HPM</b>	
	<u>Durchführung</u>
K1:	-
K2:	3-4 Serien je 400 m - alle 5 Bereiche
K3:	3-5 Serien je 400 m - alle 5 Bereiche
	Zwischen den Serien 200-400m GP
<u>Intensität</u> KOM-WSA	Bei Dauer über Zeit (statt Strecke) die Dauer entsprechend umrechnen

<b>Variante 2</b> <b>HPM</b>	
	<u>Durchführung</u>
K1:	-
K2:	2-3 Serien je 800 m - alle 5 Bereiche
K3:	3-4 Serien je 800 m - alle 5 Bereiche
	Zwischen den Serien 200-400 m GP
<u>Intensität</u> KOM-WSA	Bei Dauer über Zeit (statt Strecke) die Dauer entsprechend umrechnen

## Trainingsmethoden im Langstreckenlauf

<b>Variante 3</b>	
<b>HPM</b>	
	<u>Durchführung</u>
K1:	-
K2:	2-3 Serien je 1000m
K3:	3-5 Serien je 1000m
	Zwischen den Serien 200-400m GP
<u>Intensität</u>	Bei Dauer über Zeit (statt Strecke)
GA1; GA1/2; GA2	die Dauer entsprechend umrechnen

### Sinusmethode – SIM

Eine Trainingsmethode, bei der die Belastung systematisch, in Form / Profil einer halben Pyramide angehoben wird. Allerdings wird zwischen den Belastungsstufen eine kurze, niedrigintensive Pause eingelegt (wie bei der ITM). Hierbei werden alle Intensitätsbereiche angesprochen.

<b>Variante</b>	
	<u>Durchführung</u>
KT1:	2-3 Serien á 400 m - alle 5 Bereiche
KT2:	3-4 Serien á 600 m - alle 5 Bereiche
KT3:	4-6 Serie á 800 m - alle 5 Bereiche
	In den Pausen je 200 GP
<u>Intensität</u>	Bei Dauer über Zeit (statt Strecke)
KOM-WSA	die Dauer entsprechend umrechnen

Diese Methode ist psychologisch sehr wertvoll bei einem Training auf einem Laufband. Stupid Indoor-Training ist dem Ausdauersportler oft verhasst. Bei dieser Trainingsform hat man ständig das kleine Zwischenziel „Pause“ vor Augen. Die Zeit vergeht dadurch gefühlt schneller.