

Verbesserung der Laufgeschwindigkeit

Die Verbesserung der 1000-Meter-Zeit ist eine wesentliche Grundlage zur Verbesserung der Laufgeschwindigkeit Langstrecke und Marathon.

Programm zur Verbesserung der 1000-Meter-Zeit

Trainingsinhalte:

1. Intensive Tempoläufe

Durchführung: Intervalle von 100 bis 120 Meter mit 90 % der maximalen Sprintfähigkeit. Zwischen den Intervallen 2-3 Minuten Gehpause um eine vollständige Erholung zu erlangen.

2. Sprints, Zonensprints

2.1 Sprints

Durchführung: Sprints zwischen 20 und 40 Metern mit maximaler Sprintfähigkeit.

2.2 Zonensprints

Durchführung: Zonensprints über 80 Meter. Es werden zunächst 30 Meter mit 90 % der Sprintfähigkeit angelaufen, dann 20 Meter mit 100 % der Sprintfähigkeit, letztlich wieder 30 Meter mit 90 % der Sprintfähigkeit.

3. Verbesserung der Koordination

Durchführung: Übungen aus dem Lauf-ABC: z.B. Kniehebelauf, Anfersen, Sprunglauf u.a.

Der Kniehebelauf wird mit hoher Frequenz ausgeführt, wobei darauf zu achten ist, dass die Arme sich im rechten Winkel befinden und der Oberkörper aufrecht gehalten wird. Schneller Tritt nach unten. Außerdem sollten die Hände in Sprintposition gehalten werden (Daumen auf Zeigefinger).

Beim Anfersen ist darauf zu achten das die Fersen das Gesäß berühren und eine hohe Frequenz gehalten wird.

Im Sprunglauf werden unmittelbare Wechselsprünge ausgeführt. Es ist auf eine gute Flugphase und eine vollständige Streckung des Sprungbeines zu achten.

4. Verbesserung der Schnell- und Maximalkraft

Durchführung: Um eine Verbesserung Kraft zu erreichen, sind z.B. kurze Treppenläufe an steilen Treppen durchzuführen, Sprints über 10 bis 20 Meter an Steigungen, Kräftigung der Bein- und Oberkörpermuskulatur mit Gewichten oder dem eigenen Körpergewicht.

Schnell- und Maximalkraft (nicht Muskelaufbau) spielen eine bedeutende Rolle für die Verbesserung der 100 Meter Zeit, die wiederum Grundlage für die Verbesserung der 1000 Meter-Zeit ist.