

# Erklärungen zur Intervalltrainingstabelle

Autor(en): **Studer, Jean**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **20 (1963)**

Heft 8

PDF erstellt am: **17.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990892>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Erklärungen zur Intervalltrainingstabelle

Jean Studer, Sportlehrer ETS

Das Prinzip des Intervalltrainings besteht im Wechsel von Belastungsproben (oder -strecken) und Erholungsperioden im Trab oder Gehen. Es bewirkt eine Verbesserung der Ausdauer — primäre Eigenschaft des Langstreckenläufers — und, wenn die Strecken schneller gelaufen werden, in einem gewissen Grad des Durchstehvermögens des Mittelstrecklers. Diese Trainingsmethode hat sich bewährt, man muss sich jedoch klar sein, dass keine Methode wirkungsvoll ist, wenn der Wille des Athleten fehlt und dass sie ferner kein vollständiges Training bedeutet. Das heisst also, dass gutes Einlaufen trotzdem notwendig ist und ein Dauerlauf über mehr als 10 km mindestens einmal pro Woche sich als wertvoll erweist.

Im Prinzip sollte täglich trainiert werden, dies ist jedoch nicht für alle Athleten möglich. Die Anzahl der Trainings hängt auch von der Jahreszeit, vom Alter des Athleten, von seinen beruflichen Verpflichtungen und von der ihm zur Verfügung stehenden Zeit ab.

## Erklärung der Tabelle

Bei der Ausführung eines Intervalltrainings müssen folgende Faktoren berücksichtigt werden: zuerst Lauf-

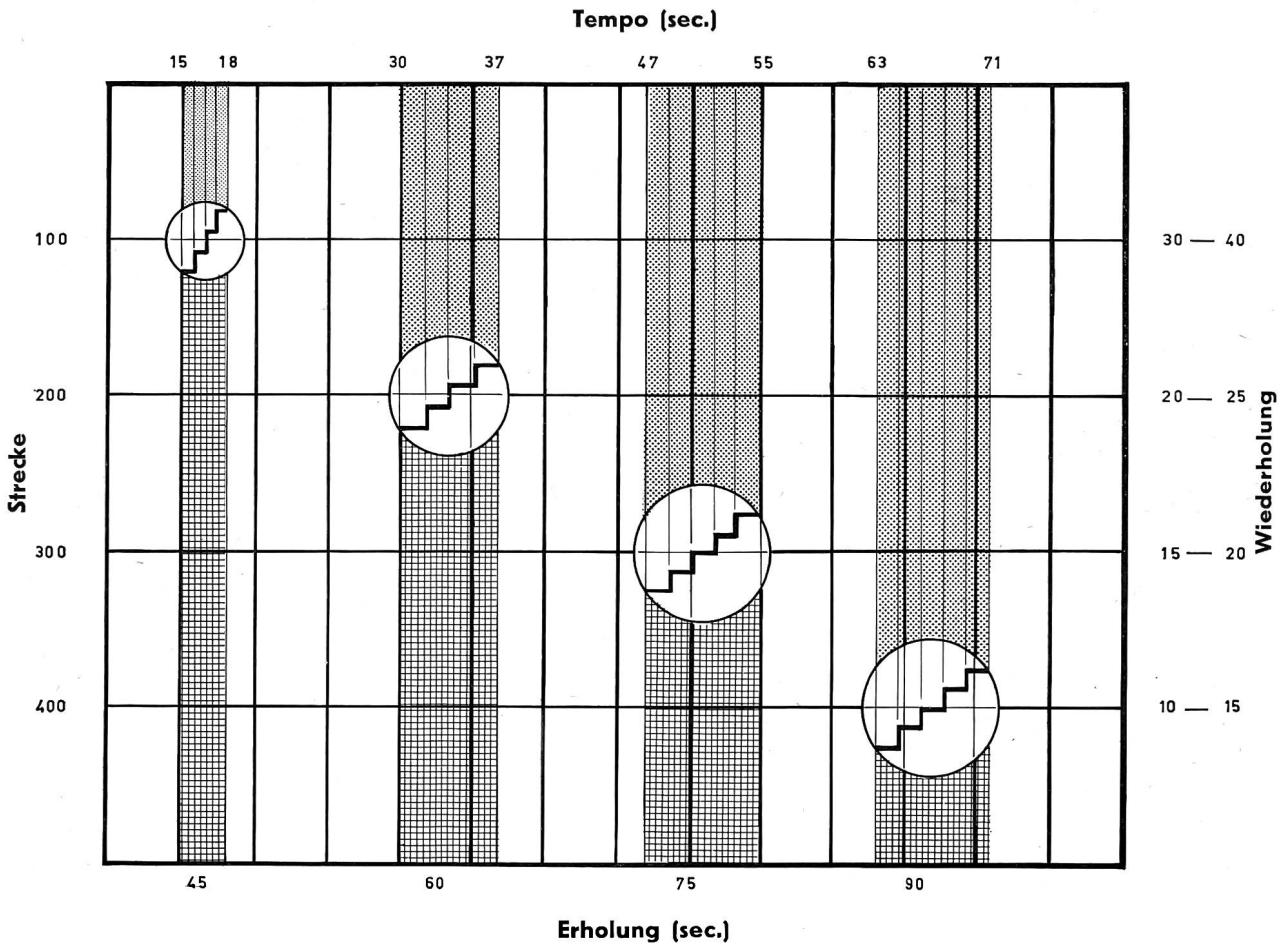
strecke und Lauftempo festlegen, anschliessend die Anzahl der Wiederholungen und die Erholungszeit.

## Strecken

Das Training kann entweder auf der Aschenbahn oder im Wald durchgeführt werden. Währenddem das Bahntraining die Schulung des Tempogefühls und der Lauftechnik fördert, ist das Waldtraining in psychischer Hinsicht wertvoller. Was die Wahl der Strecken anbetrifft, so ist es zweckmässiger, im Winter mit längeren und im Sommer mit kürzeren Distanzen vorzugehen. Für unsere Tabelle haben wir vier Strecken von 400 m bis 100 m gewählt. Als Idealstrecke sehen wir die 300 und 200 m.

## Das Lauftempo

Es ist schwierig, exakte Zahlen zu bestimmen, da das Können des Athleten, seine Erholungsfähigkeit — also dem Trainer ersichtliche Merkmale — entscheidend sind. Es ist vor allem angebracht, auf eine angemessene Steigerung in Zyklen von 3—4 Wochen zu achten.



Das Lauftempo im Winter entspricht ungefähr 60 % des Optimums und soll so gesteigert werden, dass es im Sommer 80 % erreicht, was einer Steigerung von 15 bis 20 % in einer Zeit von 5—6 Monaten entspricht.

In unserer Tabelle haben wir auf die Idealzeit von 54 sec. auf 400 m abgestellt, was für einen Langstreckler schon eine gute Leistung bedeutet. Die angegebenen Minimal- und Maximalzeiten sind 18 sec. und 14,5 sec. für die 100-m-Strecke, 36 sec. und 30 sec. für die 200-m-, 54 und 47 sec. für die 300-m- und 72 und 63 sec. für die 400-m-Strecke.

Ist die Idealzeit des Läufers schneller, werden in der Folge auch die Laufzeiten entsprechend schneller.

### Anzahl der Wiederholungen

Die Anzahl der Wiederholungen hängt vom Alter des Athleten, von seinem Entwicklungsstand und seiner körperlichen Kondition ab. Die angegebenen Zahlen bedeuten die maximale Norm für einen gut trainierten Athleten, dessen physiologische Veränderungen abgeschlossen sind. Für den Anfänger repräsentieren diese Zahlen ein Ziel, welches nach zweckmässiger Steigerung erreicht wird; und erst nach Erfüllung dieses Programms (Winterarbeit) kann er das Lauftempo beschleunigen.

Beispiel: mit 10 Wiederholungen von 300 m in 54 sec. beginnen und auf 20 Wiederholungen steigern und erst dann das Tempo auf 52 sec. beschleunigen usw.

### Die Erholungszeiten (Intervalle)

Die physiologischen Veränderungen (Zunahme der Herzgrösse, bessere Kapillarisation der Muskeln usw.) erfolgen für gewöhnlich erst nach 2—3 Jahren Training. Die Erholungszeiten für den Anfänger sind also eindeutig länger (das Doppelte) als diejenigen auf der Tabelle.

Ein gutes Vorgehen, um diese Erholungszeit festzulegen, besteht in der Pulskontrolle. Ein Pulsschlag von 180 in der Minute sofort nach der Anstrengung ist noch normal; der Intervall muss dem Herz erlauben, auf 120 Pulsschläge pro Minute herunterzukommen, vor der Wiederaufnahme der Belastung. Diese Erholungszeit ist für die Steigerung und Intensität der Arbeit im Intervalltraining bestimmend.

### Zur Tabelle

Die vier für ein Intervalltraining erforderlichen Faktoren sind auf unserer Tabelle, was die Strecken und die Anzahl der Wiederholungen anbetrifft, durch horizontale Linien, das Lauftempo und die Erholungszeiten durch vertikale Linien bezeichnet. Anhand dieser Grafik bemerken wir: je länger die Strecken, desto kleiner die Anzahl der Wiederholungen, z. B. 30—40 Wiederholungen für eine Strecke über 100 m, 10—15 für

eine solche über 400 m. Auf der andern Seite: je länger die Dauer des Laufes, desto länger die Erholungszeit, z. B. 14,5 sec. Belastung, 45 sec. Erholung / 63 sec. Belastung, 90 sec. Erholung.

### Arbeitsformen

Letztlich sei noch darauf hingewiesen, dass man, um zu viel Monotonie zu vermeiden, das Intervalltraining in verschiedenen Formen durchführen kann. Wir unterscheiden:

**Die einfache Form**, wo der Athlet eine bestimmte Anzahl festgelegter Strecken in einer gewissen Zeit laufen muss. Beispiel: 40 x 100 m in 16 sec. und 45 sec. Erholungszeit.

**Die gemischte Form**, wobei Strecken und Intervalle variieren.

Beispiel: 100-m-Lauf, 45 sec. Erholung  
200-m-Lauf, 60 sec. Erholung  
300-m-Lauf, 75 sec. Erholung  
400-m-Lauf, 90 sec. Erholung und wieder zurück usw.

**Die Serienform**: die Erholungszeit nach einer Laufserie ist länger als normal. Beispiel: 5 x 200 m mit normalen Intervallen von 60 sec., dann 5 x 300 m usw. Intervall von 5 Minuten zwischen jeder Serie.

Üebersetzung: H. Marbach

---

## Warum trainiert ein Mensch hart?

Es gehört zum Wesen des Sportes, dass er nicht nur eine Schule der Persönlichkeit ist, sondern die Ueberzeugung schenkt, dass es Freude bereitet, nach körperlicher Vollkommenheit zu streben.

Selbst ein hartes Training erfüllt täglich persönliche Wünsche. Darum entstammt der Sport tatsächlich dem Ueberdruß am Alltäglichen und kann nur in der Freude des Feiertages gedeihen. Um dieser Freude willen nimmt der Leistungssportler gern Entbehrungen auf sich. Es mag wohl sein Ziel sein, im olympischen Wettkampf zu bestehen, aber all sein Tun wird nicht von der Absicht gelenkt, Olympiasieger um jeden Preis zu werden. In diesem Sinne wollte auch Couber-tin verstanden sein, als er erklärte, die Teilnahme an den Spielen sei wichtiger als der Sieg. Dr. Stabenow

---