

# Wie Peter Snell trainierte

Autor(en): **Gautschi, Arnold**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 3

PDF erstellt am: **09.08.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-990978>

## **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.

# Wie Peter Snell trainierte

Arnold Gautschi

Wer erinnert sich nicht an den grossartigen Weltklasseläufer Peter Snell aus Neuseeland, der in Tokio tatsächlich kam, sah und siegte, und zwar in einer Art, die ihresgleichen sucht. Wir haben aus einem Artikel des um die Leichtathletik so verdienten deutschen Verbandssportlehrers Toni Nett, der den berühmten Läufer persönlich aufsuchte, die wichtigsten Einzelheiten festgehalten. Nicht jeder kann ein Peter Snell werden, und es wäre wirklich verfehlt, seine Trainingsart schlechthin zu kopieren. Wir glauben aber, mit einem Einblick in Snells Trainingsarbeit doch manchen Laufbegeisterten in seinen eigenen Bemühungen neu zu bestärken. Goldmedaillen werden im Lauf nur mit Schweiß erkämpft!

Peter Snell, im Jahre 1938 geboren, ist 1,79 m gross und wog in Tokio 70 kg. Der Neuseeländer musste unglaublich hart trainieren, um sich zu dem grossen Läufer zu machen. Sein Trainer ist der bekannte Arthur Lydiard, der selbst zu erzählen wusste, wieviel Snell von sich verlangte. Seine kräftige Muskulatur machte ihm anfänglich Schwierigkeiten. Es dauerte lange, bis er locker laufen konnte. Dann aber stieg er meteorenhaft auf am Leichtathletikhimmel. An den Olympischen Spielen in Rom liess er gleich den belgischen Weltrekordler Moens hinter sich. In Tokio trugen ihm seine Läufe zwei weitere Goldmedaillen ein. Peter Snell, unauffällig und für uns das Urbild der Bescheidenheit, hat ja inzwischen seine Laufbahn beendet. Wer aber wird seine Rekorde verbessern? Denken wir nur an die 1:44,3 über 800 m...

## Snells Training im Olympiajahr 1964

In der Vorsaison (entsprechend dem Oktober unserer Breitenregion) pro Tag rund 16 km in leichtem Trab. Dauerlauf auf Asphalt mit dicken Gummisohlen. Zeit: ca. 4:20 Minuten pro 100 m. Vom 18. April bis 28. Juni (entspre-

chend unserem Oktober—Januar) lief Snell rund 160 km pro Woche, und zwar:

Montag  
16 km (1000 m in 3:25 Minuten)  
Dienstag  
24 km (1000 m in 3:45 Minuten)  
Mittwoch  
19 km (1000 m in 3:35 Minuten)  
Donnerstag  
30 km (1000 m in 3:50 Minuten)  
Freitag  
16 km (1000 m in 3:25 Minuten)  
Samstag  
24 km (1000 m in 3:45 Minuten)  
Sonntag  
35 km (1000 m in 4:00 Minuten)

29. Juni bis 9. August (entsprechend unserem Januar bis März) 16 bis 18 km pro Tag, am Sonntag 35 km. Hier kam wochentags das bekannte «Hügeltraining» und am Sonntag der «Long jog» auf hügeligen Asphaltstrassen zu Ehren. (Wir werden später darauf zurückkommen.)

10. August bis 21. September (entsprechend unserem März bis Mai) Bahntraining. Interessant ist die relativ lange Aufwärmearbeit von 1600 bis 3200 m. Wir beschränken uns darauf, einzelne interessante Tage herauszugreifen, um einen Einblick in das Bahntraining zu geben. (Wer den Detailplan Snells möchte, konsultiere Toni Netts «Die Lehre der Leichtathletik», Nr. 48/49, vom 21. Dezember 1965, erhältlich in der Bibliothek der ETS Magglingen.)

10. 8. 20mal 220 y in ca. 27,5 Sekunden. Zwischentrab sehr langsam über die gleiche Strecke.

18. 8. 3-Meilen-Lauf (1 Meile = 1,6 km) in 14:35 Minuten.

23. 8. 35 km in 2:33:0 (machte Snell jeden Sonntag).

28. 8. 4mal 400 y in je 65 Sekunden.

3. 9. 1 Meile mit halber Kraft, 1 Meile mit  $\frac{3}{4}$  Einsatz.

12. 9. 10mal 440 y. Durchschnittszeit 58,5 Sekunden.

22. 9.  $\frac{1}{2}$  Stunde Traben. Dann 6mal 220 y, Tempo gering.

29. 9. 1 Meile mit 45-m-Intervallsprints, 4 pro Runde.

6. 10. Sprinttraining über 150 y, Startübungen.

In Tokio trabte Snell zusätzlich jeden Morgen eine Stunde.

## Interessante Einzelheiten

— Peter Snell trainierte in allen Jahren praktisch immer gleich, begann aber mit viel leichteren Belastungen.

— Marathon-, Hügel- und Schnelligkeitsarbeit erachtete er als die Grundlage des läuferischen Trainings.

— Langsames Laufen in der Winterpause ist nach ihm kein Hindernis für die schnelle Arbeit auf der Bahn. Mit Intervallarbeit holt er sich die Spritzigkeit auf der Bahn.

— Snell empfiehlt, nicht allein zu laufen, sondern in der Gruppe; stundenlang allein zu traben stumpft ab.

— Snell hat nie Gewichtstraining betrieben. Für ihn bedeutet Hüggellaufen ein genügendes Mittel zur Kräftigung der Beine.

— An Wettkampftagen lief Snell in der Frühe in leichtem Trab bis zu 8 km. Er betrachtete das als frühes «Aufwärmen».

— Snells Pausen zwischen den Läufen bestanden in einem ruhigen Weitertraben über die gleiche Strecke. Er praktizierte demnach den auch uns bekannten «Intervalldauerlauf».