



Leo Monz-Dietz

KINDERLEICHTATHLETIK ■■■  
GRUNDLAGENTRAINING ■■■

AUFBAUTRAINING ■■■  
LEISTUNGSTRAINING ■■■

# Jahresplanung für Läufer

Alle Fotos: Michael Wilms

Periodisierung und ihre Alternativen

**Die Bahnsaison der Mittel- und Langstreckenläufer neigt sich dem Ende entgegen. Während die Athleten relaxen dürfen (und auch sollten!), ist es Aufgabe des Trainers, die vergangene Saison zu analysieren, die richtigen Rückschlüsse zu ziehen und ggf. nötige Änderungen zu planen.**

**Leo Monz-Dietz stellt dazu einige vielversprechende Trainingsansätze vor. Dabei behandelt er neben den Varianten der Periodisierung auch Alternativen wie das Blocktraining oder eine amerikanische Vorgehensweise der Trainingsplanung (nach Jack Daniels).**

## Einführung

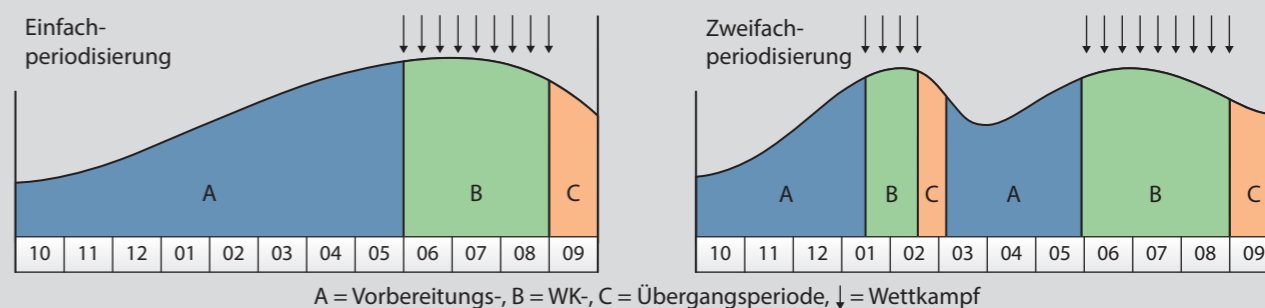
Wenn eine Saison mit den angestrebten Zielen wie z. B. eine Leistungssteigerung oder eine Meisterschaftsplatzierung, abgeschlossen wurde, fällt das Jahresfazit eindeutig positiv aus. Ebenfalls relativ unproblematisch ist die abschließende Bewertung (verbunden mit der kommenden Jahresplanung), wenn ein unbefriedigender Saisonverlauf durch längerfristige Verletzungen oder Krankheiten zu erklären ist. Schwierig wird die Situation erst, wenn die gewünschten Erfolge trotz sys-



1

ABBILDUNG

## Ein- und Zweifachperiodisierung



Legende: WK = Wettkampf; 01 bis 12 = Monate Januar bis Dezember

tematischen und intensiven Trainings ausbleiben. In diesem Fall muss eine genaue Ursachenforschung betrieben werden, und möglicherweise muss auch das Trainingskonzept überdacht werden. Der vorliegende Beitrag beschäftigt sich mit Fragen der Periodisierung von Mittel- und Langstreckenläufern und stellt verschiedene Modelle zur Gestaltung des Trainingsjahres vor. Dabei geht es immer um die Entwicklung der maximalen sportlichen Form zum Jahreshöhepunkt.

## Periodisierung

Den Rahmentrainingsplänen des DLV liegen Überlegungen der traditionellen Trai-

ningsperiodisierung nach Lew Matwejew zugrunde. Dabei wird davon ausgegangen, dass die sportliche Form nur für kurze Zeit auf einem hohen Niveau gehalten werden kann.

## Ein-, Zwei- und Mehrfachperiodisierung

Im Rahmen dieses Konzepts wird zunächst festgelegt, ob eine Ein- oder eine Zweifachperiodisierung (s. Abb. 1) durchgeführt werden soll. Das heißt, ob sich auf nur eine Wettkampfphase (z. B. Freiluftsaison mit der DM als Saisonhöhepunkt) konzentriert wird, oder ob die Höchstform zweimal im Jahr abgerufen werden soll

(z. B. Starts sowohl bei der Hallen- als auch bei der Freiluft-DM).

Auch eine Mehrfachperiodisierung mit drei bedeutsamen Wettkampfphasen (z. B. Cross-, Bahn- und Straßensaison) ist möglich. Dazu sind nach dem Modell von Matwejew neun Perioden (je dreimal Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperiode) mit entsprechender Unterteilung (allgemeine und spezielle Vorbereitungsperiode) notwendig. Aufgrund der kurzen Regenerationszeiten ist diese Variante für Nachwuchsläufer jedoch nicht empfehlenswert.

Vor allem in Schnellkraftsportarten ist die Zweifachperiodisierung (auch Doppelperiodisierung) weit verbreitet. Sie verspricht im Vergleich zur Einfachperiodisierung eine deutlich erhöhte Leistungsentwicklung (s. auch „Periodisierung – was ist das?“ von Wolfgang Killing in *lt 9+10/2013* ab Seite 6).

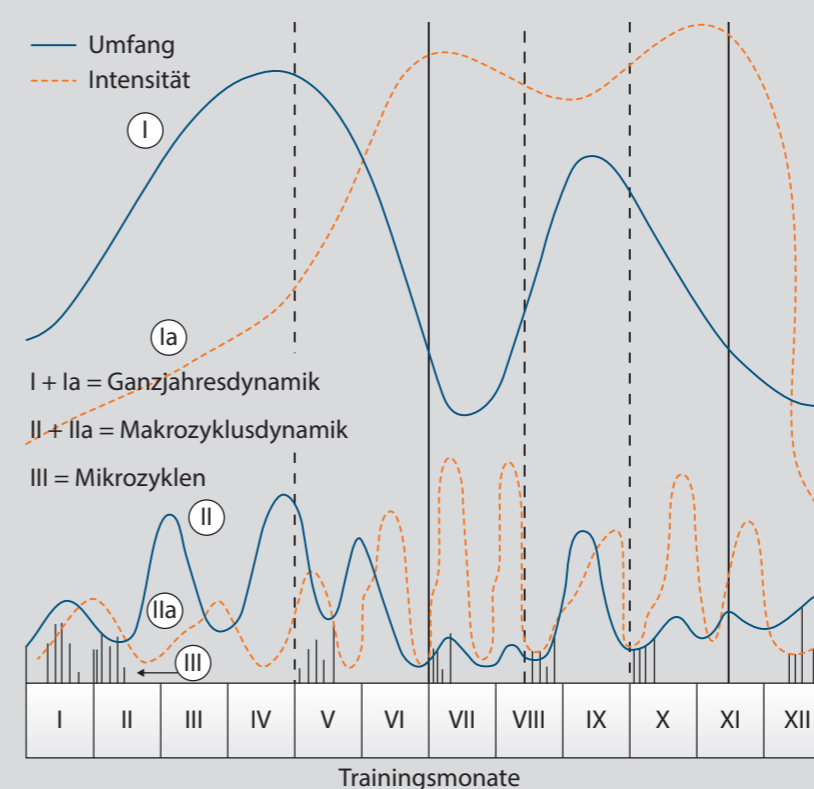
Es gibt aber auch zahlreiche Gründe, die eine Einfachperiodisierung nahelegen:

- Die entsprechende Disziplin wird im Winter nicht angeboten (z. B. Hindernislauf).
- Es bleibt mehr Zeit für das Auskurieren von Verletzungen.
- Es kann ein schonender Aufbau gewährleistet werden, bei dem die Grundlagen längerfristig entwickelt werden.
- Spezifische Trainingsblöcke können im Winterhalbjahr ohne Wettkampfstress durchgeführt werden (z. B. Verbesserung der Kurzsprinthfähigkeiten).
- Erfolge sind bei einem Altersklassenwechsel (beispielsweise von der U16 zur U18) in der ersten Jahreshälfte schwieriger zu erzielen.

2

ABBILDUNG

## Umfangs- und Intensitätsentwicklung im Periodisierungsmodell



nach Matwejew, L. P. (1981): Grundlagen des sportlichen Trainings



TABELLE

**1 Periodisierung von 400-Meter-Intervallen am Beispiel eines 5.000-Meter-Läufers (Zielzeit 15 min)**

Kalenderwoche	Trainingswoche	Programm	Umfang in Meter	Intensität (% vom RT)	Pause	Zeitvorgabe
50 – 1	13 – 16	12 – 15 x 400 m	4.800 – 6.000 m	90 Prozent	90 s	1:20 min
3 – 6	18 – 21	6 – 10 x 400 m	2.400 – 4.000 m	92 – 95 Prozent	120 s (TP)	1:18 – 1:16 min
12, 13	27, 28	15 x 400 m	6.000 m	90 Prozent	90 s	1:20 min
14, 15	29, 30	12 x 400 m	4.800 m	92 Prozent	90 s	1:18 min
16	31	10 x 400 m	4.000 m	95 Prozent	90 s	1:16 min
18, 20, 22	33, 35, 37	6 – 8 x 400 m	2.400 – 3.200 m	≥ 100 Prozent	120 s	≤ 1:12 min
24, 25, 28	39, 40, 43	4 – 6 x 400 m	1.600 – 2.400 m	≥ 102 Prozent	180 s	≤ 1:10 min

vgl. Jugendleichtathletik LAUF (2014; s. Seite 232)

Legende: RT = Renntempo; TP = Trabpause

**Trainingskonzept**

Zur Steuerung des Trainings werden Umfänge und Intensitäten wellenförmig erhöht bzw. herabgesetzt. Kennzeichnend für diesen Ansatz sind zunächst hohe Umfänge mit niedriger Intensität und eine Veränderung im Jahresverlauf zu geringeren Umfängen mit höheren Intensitäten (s. Abb. 2 auf Seite 25). Diese Methode liegt z. B. den Vorgaben des RTP-LAUF (s. auch Literaturempfehlungen auf Seite 29) für die kurzen (400-Meter-)Tempoläufe von Langstreckenathleten zugrunde, die in Tab. 1 für einen 5.000-Meter-Läufer mit der Zielzeit von 15 Minuten dargestellt werden. Dabei wird das 400-Meter-Programm in der 13. Trainingswoche (50. KW) das erste Mal durchgeführt. Es wird vorbereitet über ...

- Tempodauerläufe (6 bis 10 Kilometer; ab der 5. Trainingswoche; 42. KW),
- 1.000-Meter-Läufe (8 bis 10 Wiederholungen; ab der 6. Trainingswoche; 43. KW) und
- mittlere (600-Meter-)Tempoläufe (10 Wiederholungen; ab der 10. Trainingswoche; 47. KW).

Die Entwicklung der 400-Meter-Einheiten über den Saisonverlauf zeigt die typische Systematik der Periodisierung bzw. des RTP: Die Streckenlänge und der Gesamtumfang der Tempoeinheiten werden planmäßig zum Zielwettkampf reduziert, Geschwindigkeiten erhöht und Pausen verlängert.

**Einschätzung des Modells**

Das Modell von Matwejew mit seinen klar definierten Umfängen und Intensitäten, der Trennung in verschiedene Perioden mit eng definierten Inhalten und Zielen und der Gegenläufigkeit von Umfangs- und Intensitätskurven gibt den Anschein wissenschaftlicher Exaktheit. Es verleitet jedoch dazu, in erster Linie quantitative Aspekte (z. B. Laufgeschwindigkeiten, Wiederholungszahlen, Trainingskilometer) zu betrachten und zu vergleichen. Diese sehr genauen Vorgaben bieten zwar – vor allem für junge, unerfahrene Trainer – eine sinnvolle Orientierung, nachteilig könnte sich jedoch auswirken, dass bei „sklavischer“ Einhaltung dieser engen Empfehlungen eine individuelle Gestaltung des Trainings verhindert wird.

Der Trainer sollte stets im Auge behalten, „wie“ bestimmte Trainingsergebnisse zustande kommen (Anstrengungsgrad, Witterungsbedingungen usw.; s. Bild). Er sollte die Individualisierung des Trainings, die persönlichen Befindlichkeiten (z. B. Lebensumstände, Tagesform, außersportliche Belastungen) sowie situative Aspekte (Sportstätten, Trainingsgelände u. a.) berücksichtigen und das Trainingspensum entsprechend anpassen.

Grundsätzlich sollte in den ersten Trainingsphasen an den individuellen Schwächen gearbeitet werden, die Stärken sollten eher in den letzten Trainingswochen vor dem Zielwettkampf angesprochen werden. Daneben gilt es zu beachten, dass manche Läufer ihre Höchstform primär über eine Erhöhung der Geschwindigkeiten erreichen, andere über die Steuerung und Steigerung des Umfangs Leistungsverbesserungen erzielen. Einzelne Läufer sprechen eher auf Intervalltraining (mit relativ kurzen Pausen), andere auf Wiederholungsläufe (mit hohen Geschwindigkeiten und langen Pausen) an. Um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen, sollte systematisch verglichen werden, welche Trainingsinhalte (zu welcher Zeit) wirken und welche nicht wünschgemäß „anschlagen“.



Äußere Bedingungen (z. B. Hitze) und Tagesform sollten bei der Einschätzung von Trainingsleistungen berücksichtigt werden.

1 INFO

**VO<sub>2</sub>max-Training**

Daniels (2015) bezeichnet das Intervalltraining auch als VO<sub>2</sub>max-Training. Dabei beträgt die Geschwindigkeit 95 bis 100 Prozent des Tempos, bei dem der Sauerstoffverbrauch maximal ist. Da der Körper etwa zwei Minuten benötigt, um diesen Punkt zu erreichen, sieht er dazu Läufe von drei bis fünf Minuten Länge vor. Bei kürzerer Belastungsdauer sind sehr kurze Pausen erforderlich, um die gewünschten Effekte zu erreichen. Die Geschwindigkeit an der VO<sub>2</sub>max kann näherungsweise mit der 3.000-Meter-Bestzeit oder dem Ergebnis eines Cooper-Tests bestimmt werden.

**Vorgehensweise nach Daniels (USA)**

Da in der Realität bei den Saisonhöhepunkten nicht immer persönlichen Jahresbestzeiten erzielt werden können und da der Ansatz von Matwejew schon früh kritisiert wurde (u. a. Verchoshansij, 1992) wird nachfolgend eine alternative trainingsmethodische Vorgehensweise aus dem US-amerikanischen Raum von Jack Daniels (2015; s. auch Literaturempfehlungen auf Seite 20) vorgestellt. Er unterteilt eine Saison (Halbjahr) in vier 6-wöchige Trainingsphasen:

- Der erste Abschnitt – Grundlagen- und Verletzungsvorsorgephase – wird genutzt, um ein (aerobes) Fundament zu legen und Verletzungen vorzubeugen. Dazu werden vor allem ruhige Dauerläufe im moderaten Tempo durchgeführt.
- In der „frühen Qualitätsphase“ wird am Laufstil und der Laufökonomie gearbeitet. Außerdem wird bereits das Wettkampftempo entwickelt, d. h., erste Tempoläufe werden in der späteren Renngeschwindigkeit absolviert. Trainingsbeispiele für diese Phase sind

Steigerungsläufe und 200- sowie 400-Meter-Intervalle im 1.500-Meter-Tempo.

Der dritte Block (Übergangsqualitätsphase) ist durch lange Intervalle (z. B. für Langstreckler 5 x 1.500 Meter) gekennzeichnet. In der „Abschlussqualitätsphase“ werden Schwellen- (Tempodauerläufe) und Wiederholungsläufe (Läufe in Wettkampfgeschwindigkeit und schneller) sowie Wettkämpfe durchgeführt. Während der sechs Wochen eines Trainingsblocks sieht Daniels jeweils zwei bzw. drei Qualitätseinheiten vor. Die erste Qualitätseinheit (Q1) beschäftigt sich mit dem Trainingsschwerpunkt dieser Phase. Die zweite (Q2) und alle zwei Wochen eine dritte Qualitätseinheit (Q3) fördern einen Nebenschwerpunkt. Neben diesen Kerneinheiten werden an den restlichen Tagen der Woche Dauerläufe durchgeführt.

**Trainingsbeispiele**

In der vierten Phase stehen Schwellenläufe auf dem Programm. Das sind Dauerläufe über 20 bis 40 Minuten im Bereich der anaeroben Schwelle (Geschwindigkeit, die die meisten Läufer 50 bis 60 Minuten aufrechterhalten können). Für das Beispiel (Läufer mit einem angestrebten Leistungsvermögen von 15 Minuten), dürfte diese bei etwa 3:15 bis 3:20 Minuten pro Kilometer liegen. Dieses Tempo wird auch bei den sog. „Cruise-Intervallen“ angeschlagen. Bei diesem Trainingsmittel werden Belastungen von 3 bis 15 Minuten Dauer mit kurzen Pausen (1 Minute pro 5 Minuten Belastung) durchgeführt.

Auch intensivere Einheiten wie Intervall- (s. Info 1) und Wiederholungsläufe sind Teil der Trainingsphilosophie. Letztere dienen der Ökonomisierung des Laufstils und werden bei Daniels in der Regel mit einer Belastungs- und Pausendauer von jeweils zwei Minuten durchgeführt. Durch die relativ kurze Belastungszeit und die ver-

2 TABELLE

**Trainingsbeispiele für frühe, Übergangs- und Abschlussqualitätsphase (5.000 Meter; Zielzeit 15 min)**

TW	Phase	Qualitätseinheit 1	Qualitätseinheit 2	Qualitätseinheit 3
7	frühe Qualitätsphase	5 – 6 x (200 + 400 m) in 32 bzw. 65 s mit 200 bzw. 400 m TP	5 – 6 x 1.600 m (Schwellentempo; etwa 3:14 min/km) mit 1 min Pause	FSP: 10 km mit wechselnden Belastungen – 2, 1 min oder 30 s (3 min/km) mit gleich langer TP
8		10 – 12 x 400 m (65 s) mit 400 m TP	40 min Tempodauerlauf im Schwellentempo (3:14 min/km)	–
13	Übergangsqualitätsphase	bis zu 10 km TWL auf der Bahn; 3 – 5 min zügig (3 min/km) mit 3 min TP (z. B. 6 x 1.200 m)	3 x 3 km im Schwellentempo (3:14 min/km) mit 2 min Trabpause	Wettkampf oder Fahrtspiel (s. Qualitätseinheit 3 in Trainingswoche 7)
14		wie Vorwoche mit leichter Variation (z. B. 5 x 1.500 m)	40 min TDL (nach dem WK angepasstes Schwellentempo; 3:12 min/km)	Wettkampf oder 10 – 12 x 400 m (65 s) mit 400 m TP
19	Abschlussqualitätsphase	3 x 3 km (3:12 min/km) mit 3 min TP	4 x 1.200 m (3:12 min/km) + 2 x 1.000 m (3 min) + 4 x 200 m (32 s) mit 1 min P, 3 min P und 200 m TP	Wettkampf oder Fahrtspiel (s. Qualitätseinheit 3 in Trainingswoche 7)
20		20 min TDL (angepasstes Schwellentempo; 3:10 min/km) + 4 x 200 m (32 s) mit 200 m TP	4 x 1.600 m (3:10 min/km) + 6 x 200 (32 s), mit 3 min und 200 m TP, anschließend 3 km gesteigert (4:00 bis 2:45 min/km)	Wettkampf oder 4 – 5 x 1.000 m (3 min) mit 3 min TP

Legende: TW = Trainingswoche; TWL = Tempowechsellauf; TDL = Tempodauerlauf; WK = Wettkampf; P= Pause; TP = Trabpause; FSP = Fahrtspiel

nach Daniels, J. (2015): Die Laufformel



**Periodisierung im Krafttraining**

In der Literatur werden aktuell Vor- und Nachteile von linearen (traditionelleren) und nichtlinearen (undulierenden) Ansätzen diskutiert. Beim linearen Ansatz soll beim Krafttraining zunächst die morphologische Anpassung (Hypertrophie) erreicht werden, bevor anschließend die neuronale Ansteuerung entwickelt werden. Dabei werden zunächst viele Wiederholungen (z. B. 4 Sätze mit jeweils 12 Wiederholungen) mit moderater Intensität (z. B. 50 Prozent) durchgeführt und diese kontinuierlich (linear) in Richtung geringes Volumen und hohe Intensität (z. B. 5 Sätze mit jeweils nur 2 bis 3 Wiederholungen bei 90 Prozent) entwickelt.

Der nichtlineare Ansatz beinhaltet einen stetigen Wechsel von Umfang und Intensität (das kann täglich, wöchentlich oder im Abstand von 2 bis 4 Wochen erfolgen). Als Vorteile der nichtlinearen Periodisierung werden der häufige Wechsel der Trainingsstimuli und die häufigeren Erholungsphasen gesehen.

hältnismäßig lange Pause kann die nächste Wiederholung in einem ausgeruhtem Zustand erfolgen. Zur Veranschaulichung des Konzepts werden in Tab. 2 (s. Seite 27) Beispiele aus den Trainingsphasen zwei bis vier vorgestellt. Die Zeiten sind analog zum ersten Beispiel (s. Tab. 1 aus Seite 26) auf einen Läufer mit einer Zielzeit von 15 Minuten über 5.000 Meter bezogen.

**Einschätzung des Modells**

Im Unterschied zum „DLV-System“ wird bei der Vorgehensweise nach Daniels bereits früher schnell gelaufen. Das liegt auch am Wettkampfsystem, da in Amerika bereits früh im Jahr (Ende März/Anfang April) Wettkampfstarts für die jeweilige Bildungseinrichtung (Highschool und Universität) von den Läufern gefordert werden. Ein weiterer Unterschied zu den Empfehlung des RTP LAUF ist das späte Einsetzen der Tempodauerläufe. Auch sind keine systematischen Geschwindigkeitssteigerungen auf den ersten Blick erkennbar. Lediglich anhand von Ergebnissen bei kleineren Testwettkämpfen, die in der 24-wöchigen Vorbereitung auf den Hauptwettkampf geplant werden, wird das Trainingstempo angepasst. Dies sollte nicht öfter als alle drei bis vier Wochen passieren, damit sich der Körper an die höhere Belastung gewöhnen kann. Wie bei der Periodisierung ist in jedem Fall das exakte Festhalten an den Vorgaben nicht zu empfehlen. So sollten das Lauftempo (u. a.) an die klimatischen Bedingungen angepasst und die Vorgaben ggf. (z. B. bei widrigen Wetterverhältnissen) entschärft werden. Spezielles Training zur Förderung von Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer wird bei Daniels nicht explizit erwähnt, lediglich auf sechs bis acht Steigerungsläufe nach Dauerläufen wird hingewiesen. Dafür finden sich allgemeine Aussagen zu geschlechtsspezifischen Unterschieden, u. a. dass Frauen einen höheren Energieanteil aus der Fettverbrennung bestreiten, sie weniger hoch belastbar sind, dafür schneller regenerieren. So können sie näher an den Wettkampf „herantrainieren“.



**Bergläufe sind ein beliebtes Trainingsmittel zur Verbesserung der Kraftausdauer sowohl für Läufer als auch für Triathleten.**

**Blockperiodisierung und -training**

Eine weitere Form der Jahresplanung ist die Blockperiodisierung. Dabei wird das strikte Nacheinander der Elemente von allgemeiner sowie spezielle Vorbereitungsperiode, Wettkampfperiode und Übergangsperiode aufgehoben und in den einzelnen Blöcken werden bereits Elemente der nächsten Periode einbezogen (Krüger, 2015). Das Blocktraining wird fälschlicherweise auch als Blockperiodisierung bezeichnet, ist aber nicht an der herkömmlichen Periodisierung orientiert. Das Konzept wurde in *It* sowohl grundsätzlich (s. „Zyklisierung des Trainings in Blöcken“ in *It 9+10/2013* ab Seite 22) als auch disziplinspezifisch (s. „Blocktraining – ein Weg zu weiten Sprüngen?“ in *It 8/2014* ab Seite 9) vorgestellt.

**Von anderen Ausdauersportarten lernen?**

In den Rahmenvorgaben für Triathleten zur Vorbereitung auf die Deutschen Jugendmeisterschaften finden sich Prinzipien des Blocktrainings wieder. So sind im Winter einzelne Trainingsblöcke vorgesehen, in denen im Training bestimmte Disziplinen Vorrang genießen. Nach einer Regenerationsphase wird mit einem „Athletik-Impulstraining“ in die neue Vorbereitungsperiode eingestiegen. Hier werden außergewöhnliche (muskelkaterintensive) Trainingsreize genutzt, um erste Grundlagen zu schaffen. Zwei jeweils dreiwöchige Trainingsblöcke mit den Schwerpunkten Lauf und Schwimmen sollen die Basis für das eigentliche Grundlagentraining schaffen, das ab Mitte Oktober stattfindet. Im „Impulstraining Lauf“ bestehen die Kerneinheiten aus Treppen- und Bergaufläufen (s. Bild) sowie Bahntraining. Daneben finden Dauerläufe und Radtraining im Grundlagenbereich statt, und Koordination, Kraft und Beweglichkeit werden verbessert. Direkt nach dem dreiwöchigen Laufschwerpunkt folgt das „Impulsprogramm Schwimmen“. Neben den vier bis fünf Schwimmereinheiten (auch Kurzsprints und schwimmspezifisches Krafttraining) finden lockere Dauerläufe (GA1) und „athletisches Lauf-“ sowie Mountainbike-Training statt.

**Blockbildung für einen 3.000-Meter-Läufer**

TW	ausgewählte Trainingsbeispiele	Block	
1	fliegende Sprints, Steigerungen, Starts, Abläufe, Koordinationsprogramme, Hügelläufe und Bergsprints (bis 30 m)	Sprint/ Schnelligkeit	
2			
3			
4			
5	Schwimmen, Aquajogging, Mountainbiken, Kombinationstraining	Umfang/ Allgemeine Ausdauer	
6			
7	Fahrtspiele (im profilierten Gelände), Bergläufe		
8			
9	(lange) Fahrtspiele, Dauerläufe, Tempowechselläufe, Cross- und Straßenläufe		
10			
11			
12			
13	Sprünge (auch bergauf), Zirkeltraining, Koordinationsprogramme		Kraft/ Koordination
14			
15	Tempoläufe (z. B. 8 x 500 m; 2 x 6 x 200 m; 4 x 1.000 m; 3 x 4 x 300 m)	spezifische (Schnelligkeits-) Ausdauer	
16			
17			
18	Tempodauerläufe (5, 7, 10 und 15 km), lange Tempoläufe (z. B. 2.000/3.000/2.000 m), lange Bergläufe (3 x 1.000 m), Straßenläufe (Wettkämpfe)		
19			
20			
20	Unterdistanz-Wettkampf, Tempoläufe mit langen Pausen (z. B. 3 x 1.000 m; 500/1.500/500 m; 2 x 3 x 300 m)	Tapering	
21			
22	Rennen über 1.500, 3.000 Meter und mit der 3 x 1.000-Meter-Staffel	Wettkämpfe	
23			
24			

Legende: TW = Trainingswoche

Erst nach den zwei disziplinspezifischen Einstiegsblöcken folgt das eigentliche Grundlagenausdauertraining mit GA1-Schwerpunkten in allen drei Disziplinen.

**Blocktraining im Laufbereich**

Für Läufer könnten in Trainingsetappen die Schwerpunkte Allgemeine Ausdauer, Technik, Kraft, Schnelligkeitsausdauer, Sprintfähigkeit usw. angeordnet werden. Beim Blocktraining werden im Jahresverlauf Defizite in bestimmten Bereichen in Kauf genommen. Ziel ist es, die Leistungsbestandteile nur kurzfristig im Hintergrund zu belassen und so zu trainieren, dass beim Jahreshöhepunkt alle leistungsbestimmenden Faktoren optimal zusammenwirken können und ein bestmögliches Ergebnis realisiert wird.

Schon im Jahr 2000 stellte Harald Lange in „Die etwas andere Planung für den Lauf“ (s. *It 9+10/2000*) zur Vorbereitung auf einen 3.000-Meter-Start bei der Hallen-DM ein Modell mit unterschiedlichen Schwerpunktblöcken vor. Tabelle 3 zeigt, welche Trainingsziele zu welchem Zeitpunkt verfolgt und welche Trainingsmittel dazu eingesetzt wurden. Die Schwerpunkte der vorangegangenen Blöcke werden bei diesem Konzept nicht vollständig vernachlässigt, sondern mit geringerem Aufwand weiter fortgeführt. Ebenso werden die Schwerpunkte nachfolgender Blöcke durch hinführende Trainingsinhalte vorbereitet. Nach heutigem Erkenntnisstand sollte man im ersten Block (Sprint/Schnelligkeit) zusätzlich eine „allgemeine athletische Vorbereitung“ ergänzen.

**Fazit**

Auf die Frage, welches Konzept am Erfolg versprechendsten ist, kann keine abschließende Antwort gegeben werden. Patentrezepte, also Modelle, die für alle Athleten passen, gibt es nicht. Einzelne Läufer verlieren durch umfangreiches, über einen längeren Zeitraum durchgeführtes unspezifisches Training ihre Form dauerhaft. Andere benötigen viel allgemeines Training als Voraussetzungstraining und um die hohen Belastungen des speziellen Trainings verletzungsfrei zu tolerieren. Die vorangegangenen Überlegungen sollen dazu führen, das traditionelle Periodisierungsmodell kritisch zu hinterfragen und stärker individuelle Besonderheiten in den Fokus zu stellen. Dabei kann auch der „Blick über den Teller“ hilfreich sein. Erfolgreiche Trainingskonzepte aus anderen Ländern und/oder anderen Sportarten (Triathlon, Ski nordisch, Gewichtheben) können interessant und hilfreich sein (s. auch Info 2).

**Literaturempfehlungen**

Im Lehrbuch **Jugendleichtathletik LAUF** sind die hier gezeigten Erkenntnisse zur Planung und Periodisierung abstrahiert und zu Trainingsempfehlungen verdichtet worden. Mehr dazu unter: [philippka.de/shop/leichtathletik](http://philippka.de/shop/leichtathletik)  
 Detailliertere Informationen zur Vorgehensweise nach Jack Daniels bekommen Sie im Ratgeber **Die Laufformel**. Das Buch ist im österreichischen Edition Liaunigg Verlag erschienen. Leseprobe und weitere Infos unter: [edition-liaunigg.at](http://edition-liaunigg.at)