

## **Trainings-Tipps für die persönliche Marathon Bestzeit** Finisher Concepts. Ralf Wodopia

Das Gefühl kennt jeder Marathonläufer. Ab der Hälfte oder spätestens im letzten Drittel der Distanz bekommst Du Probleme. Du kannst ein druckvolles Laufen und damit das angestrebte Tempo nicht mehr aufrecht erhalten. Viele Athleten lassen gerade in der Schlussphase eines Marathons viel Zeit liegen, die sie sich zuvor im engen Feld und mit einem hohen Anfangstempo mühsam erkämpft hatten.

### **Faktoren, die die Gesamtleistung beeinträchtigen**

- Ausdauer
- Ernährung bzw. Energiehaushalt des Körpers
- Tempohärte
- Material
- Tempoerteilung
- Psyche
- Witterungsbedingungen
- Kraftausdauer und Bewegungsökonomie

### **Schlüssel zum schnellen Marathon:**

#### **Kraftausdauer der Bein- und Rumpfmuskulatur**

Die Bein- und Rumpfmuskulatur muss stundenlang Vortriebs- und Haltearbeit leisten. Nur eine gut ausgebildete Kraftausdauer ermöglicht einen Laufstil, der möglichst wenig Kraft kostet und trotzdem effizient für Vortrieb sorgt. Entscheidend für einen ökonomischen Laufstil sind eine optimale Hüftstreckung, die eine aufrechte Körperhaltung bewirkt, und die komplette Streckung des abstoßenden Beins – beides ist nur mit ausreichend Kraft auch in der Endphase des Marathons zu schaffen.

**Auch in den letzten sechs bis acht Wochen vor einem Marathon kannst Du noch einiges aufholen, denn gerade bei der Kräftigung der Rumpfmuskulatur lassen sich schnell beachtliche Fortschritte erzielen.** Auch die Kraftausdauer der Beinmuskulatur – und damit die Laufleistung in der Schlussphase des Marathons – lässt sich innerhalb von zwei Monaten noch ein beträchtliches Stück verbessern. Deinem persönlichen Triumphlauf auf den letzten Kilometern steht also nichts mehr im Wege.

### **Eckpfeiler des Kraftausdauertrainings**

- Halteübungen für die Bauch- und Rückenmuskulatur
- dynamische Übungen für die Beinmuskulatur (Studiogeräten, Theraband)
- viele Wiederholungen bei relativ niedrigen Widerständen
- Treppen- und Bergaufläufe
- Sprungserien
- Ausfallschritte
- Seilspringen
- Dauerläufe in bergigem Gelände

### **FAZIT:**

**Bei jedem Schritt Energiereserven schonen:** Bei gleichem Kraftaufwand durch Hüftstreckung und die Streckung des abstoßenden Beins eine größere Schrittlänge aufrechterhalten und nicht ins Hohlkreuz fallen oder „im Sitzen“ laufen. Mit jedem Schritt 10 bis 30 Zentimeter mehr Raum erzielen beziehungsweise bei gleicher Schrittlänge weniger Energie verbrauchen.

newbalance.de  
newbalanceblog.de  
facebook.com/newbalancefans