

Georg Schmidt

KINDERLEICHTATHLETIK ■■■  
 GRUNDLAGENTRAINING ■■■  
 AUFBAUTRAINING ■■■  
 LEISTUNGSTRAINING ■■■

# Sprintorientiertes 800-Meter-Training



**Marc Reuther belegte bei den U18-Weltmeisterschaften im letzten Jahr den fünften Platz. Der Autor zeigt am Beispiel des des jungen Läufers, wie das 800-Meter-Training verstärkt schnellkeits- und weniger umfangsorientiert gestaltet werden kann.**

## Zum Athleten Marc Reuther

Marc wurde im Jahr 2013 Deutscher Jugendmeister in der Altersklasse U18, belegte den fünften Platz bei den U18-Weltmeisterschaften in Donetsk (Ukraine) und stellte dort mit persönlicher Bestzeit von 1:50,05 Minuten im Finale einen neuen hessischen Landesrekord über die 800 Meter auf. Bis zum Finale der U18-Weltmeisterschaften verbesserte er in sechs seiner acht Rennen über 400 und 800 Meter seine persönlichen Bestzeiten.

## Vom „laufenden Fußballer“ zum Leichtathleten

Marc meldete sich im Frühjahr 2012 bei mir und äußerte den Wunsch, parallel zu seinem Fußballtraining ein Lauftraining in der Sprint- und Laufgruppe (Altersklassen U18 und U20) des Wiesbadener Leichtathletikvereins durchführen zu wollen. Marc trainierte bis zu diesem Zeitpunkt in einem anderen Wiesbadener Verein, der die gleichen Trainingsanlagen nutzte. Insofern kannte ich ihn bereits flüchtig und hatte eine grobe Vorstellung von seinem bisherigen Training. Die Schwerpunkte lagen bis dato in den Disziplinblöcken Sprint und Lauf.

In Absprache mit seinem vorherigen Leichtathletiktrainer stimmte ich seinem Wunsch, im Wiesbadener LV zu trainieren zu. Bis zum Trainingsgruppenwechsel und auch noch in der ersten Zeit danach spielte er regelmäßig Fußball im Verein und gehörte in seiner Schule einer „Fußballklasse“ an. Bevor er das Training bei mir aufnahm, absolvierte er ein- bis dreimal pro Woche ein Lauftraining und außerdem drei bis vier Fußballtrainingseinheiten (in Schule und Verein). Diese Struktur behielt er in der Freiluftsaison 2012 in etwa bei. Neben ein bis zwei Trainingseinheiten im Fußballverein und zwei weiteren in der Schule, besuchte er das Vereinstraining (Leichtathletik) in der Regel zweimal pro Woche und absolvierte privat noch einen Dauerlauf.

Die Freiluftsaison 2012 betrachtete ich unter dem Gesichtspunkt „Kennenlernen“. In den Jahren zuvor setzte er wegen fehlender Motivation zeitweise das leichtathletische Training aus und spielte ausschließlich Fußball (s. Info 1). Damit er sich nicht vor eine „Entweder-Oder-Entscheidung“ gestellt sah, stellte ich ihm frei, ob er das Fußballtraining weiterhin in diesem Umfang wahrnehmen und wie oft er zum Leichtathletiktraining kommen wollte. Ich überlies ihm diese Entscheidung, obwohl er bereits im Mai eine neue 800-Meter-Bestzeit von 1:56,80 Minuten

aufstellte und sich eine Teilnahme an den Deutschen Jugendmeisterschaften abzeichnete. Gleichzeitig offenbarte ich ihm aber auch, dass er ein gutes läuferisches Potenzial aufzeigen würde und mit einem strukturierten Training sehr gute Zeiten erreichen könnte. Dies führte dazu, dass er sich noch während der Wettkampfsaison entschloss, das Fußballtraining im Verein zurückzuschrauben und drei bis vier Laufeinheiten pro Woche zu absolvieren. Mit Bestzeiten von 51,06 Sekunden über 400 und 1:56,80 Minuten über 800 Meter, einer knapp verpassten Finalteilnahme bei den Deutschen Jugendmeisterschaften (800 Meter) sowie der Nominierung für den D/C-Kader beendete Marc die Freiluftsaison 2012 mit dem Vorhaben, das Training in der Hallensaison „professioneller“ betreiben zu wollen.

## Erhöhung des Trainingsumfangs für das Wettkampfsjahr 2013

Im Rahmen der Vorbereitung auf die Hallensaison 2012/13 wurde der Trainingsumfang von bisher maximal drei bis vier Einheiten auf fünf Leichtathletikeinheiten pro Woche angehoben. Des Weiteren meldete sich Marc an seiner Schule für den Leistungskurs „Sport“ an, verließ (der Leichtathletik wegen) die „Fußballklasse“ und beendete das Fußballtraining im Verein. Der Halbjahreszyklus im Winter

2012/2013 stellte somit den ersten strukturierten und mit klaren Zielsetzungen verbundenen längeren Makrozyklus in Marcs leichtathletischem Training dar. Hauptziele für diese Hallensaison waren das Erreichen einer 800-Meter-Zeit um 1:55,00 Minuten und die Finalteilnahme bei den Deutschen Jugendhallenmeisterschaften. Am Ende der Wintersaison standen ein fünfter Platz bei den Jugendmeisterschaften und eine Zeit von 1:56,09 Minuten zu Buche. Damit wurden die Ziele zwar in etwa erreicht, das Finalrennen machte Marc jedoch bewusst, dass er sein wahres Leistungsvermögen noch nicht hatte zeigen können. Er wusste, dass er zu diesem Zeitpunkt unter der Voraussetzung eines taktisch guten Rennens bereits zwei Sekunden schneller hätte laufen können. Dies ließ in ihm schnell den Entschluss wachsen, in der folgenden Freiluftsaison „angreifen“ zu wollen.

Bevor das Training von Marc für die Sommersaison 2013 detaillierter vorgestellt wird, werden zunächst einige grundlegende generelle Gedanken zum 800-Meter-Training formuliert. Meine Sichtweise beruht u.a. auf der Einschätzung der Entwicklung des 800-Meter-Laufs in den letzten Jahren (unter Einbeziehung von Weltrekorden, internationalen 10er-Zeiten, Zeiten der Medaillengewinner, Finalzeiten usw.).

## Die 800 Meter – eher Langsprint als Lauf

All meinen weiteren Ausführungen liegt zunächst folgender zentraler Aspekt zu Grunde:

Die 800 Meter sind im Weltklassebereich, sowohl in der Jugend, als auch bei den Aktiven, tendenziell dem Sprint bzw. dem Langsprint und nicht dem Lauf zuzuordnen.

Allerdings kann der 800-Meter-Lauf nicht einem Bereich (nämlich dem Sprint bzw. Langsprint) allein zugeordnet und der andere (der Lauf) außer Acht gelassen werden. So hat beispielsweise auch das Grundlagenausdauertraining im Sinne

## INFO

### Persönliche Daten, Erfolge und Leistungsentwicklung von Marc Reuther

#### Persönliche Daten

Geb. am: 23. Juni 1996  
 Körpergröße: 1,90 m  
 Gewicht: 74,2 kg  
 Bestleistung: 1:50,05 Minuten (2013)

#### Größte Erfolge

5. Platz U18-WM (2013)  
 1. Platz DJM U18 (2013)

	2009	2010	2011	2012	2013
Bestleistungen					
400 Meter		–		51,06 s	48,63 s
800 Meter		–		1:56,80 min	1:50,05 min
1000 Meter	3:02,66 min	–	2:43,62 min		
1500 Meter		–		4:10,45 min	
TE pro Woche	2 (plus Fußball)	nur Fußball	2 (plus Fußball)	3/4 (plus Fußball)	5 im Winter 6 im Sommer
Kaderstatus				D-Kader	D/C-Kader

einer Zubringerfunktion (z. B. zur Entwicklung einer hohen aeroben Kapazität) einen hohen Stellenwert für die Wettkampfleistung über 800 Meter.

Dennoch sollten bestimmte Trainingsbereiche im 800-Meter-Training anders als bisher vielerorts üblich gewichtet werden. Der Schwerpunkt liegt meines Erachtens zu oft auf der Ausdauer-schulung und einem umfangsorientierten Training. So werden aus meiner Sicht in Deutschland verstärkt „Ausdauer-typen“ für den 800-Meter-Lauf ausgebildet bzw. gefördert. Dies zeigt sich auch in den aktuellen deutschen Bestenlisten. Hier sind unter den Aktiven kaum 200-, 300- oder 400-Meter-Zeiten von deutschen 800-Meter-Läufern zu finden. In den Top 50 der Männer über 400 Meter sind 2013 mit Robin Schembera (47,24 Sekunden) und Jan-Gerhard Onken (47,39 Sekunden) lediglich zwei 800-Meter-Läufer vertreten. Dies muss natürlich nicht mit einem ausbleibenden Training für die Unterdistanzen gleichzusetzen sein. Dennoch erscheint es gegenwärtig utopisch, dass deutsche Läufer im Erwachsenenbereich die für eine Endzeit von 1:44,5 Minuten geforderten 46,5 Sekunden über 400 Meter erzielen können.

Allein durch solche Zahlenspiele, in denen man sich natürlich nicht verlieren darf, wird bereits deutlich, dass den Trainingsbereichen Schnelligkeit, Kraft und Lauf- bzw. Sprinttechnik im 800-Meter-Training oftmals mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden müsste. Dies möchte ich nachfolgend am Beispiel von Marcs Training verdeutlichen und dazu zunächst drei zentrale und gleichberechtigte Bereiche aus seinem Training herausstellen. Diese sind:

- ❶ Schnelligkeit
- ❷ Lauf- & Sprinttechnik
- ❸ Kraft (Maximal-, Schnell-, Reaktivkraft)

Dem einen oder anderen stellt sich bezüglich des Schnelligkeitstrainings die Frage, ob die Schnelligkeitsfähigkeiten (und das daraus resultierende Schnelligkeits-training eines Läufers) dieselben sind wie die eines Sprinters. – Selbstverständlich! Ein unter Läufer od. als Schnelligkeits-training eingesetztes Programm wie 8 x 100 Meter in höchstem Tempo mit einer einminütigen Pause stellt auch im Lauf kein Training der „reinen“ Schnelligkeit dar, sondern ist der Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer (als Unterform der konditionellen Fähigkeit Schnelligkeit) zuzuordnen. Wis-

sen-schaftlich erhobene Belastungsnormative (z. B. Umfang und Intensität) im Bereich der konditionellen Fähigkeit Schnelligkeit gelten in diesem Zusammenhang auch für Läufer und dürfen nicht beliebig „umgedeutet“ werden können. Auch das unmittelbar an das Schnelligkeits-training gebundene Training der Lauftechnik sollte in meinen Augen stärker gewichtet werden. Bei aller Konzentration auf Wochen- und Jahreskilometer sowie durch eine immer wieder auftauchende Diskussion um scheinbar unökonomisch laufende Ostafrikaner („Die Technik ist egal, die laufen ja trotzdem schneller“ oder „Jeder findet seine eigene richtige Technik.“) wird stellenweise vergessen, dass eine ökonomische Lauf- bzw. Sprinttechnik nach objektiven biomechanischen Kriterien im Sinne einer möglichst geringen Ermüdung Sinn macht. Entsprechend sollten Läufer das Sprint- und Tempolaufttraining gepaart mit Übungen des Sprint-ABC nicht nur als konditionelles Training verstehen, sondern auch unter dem Aspekt der Entwicklung eines ökonomischen Laufstils. Dazu ist unbedingt die Kontrolle und Rückmeldung des Trainers erforderlich. Mit Hilfe der **Lehrbildreihe xxxx** wird im nachfolgenden Abschnitt „Ökonomische Lauftechnik“ genauer beschrieben, worauf bezüglich der Lauftechnik im Training zu achten ist.

Neben der Schnelligkeit und der Sprint- bzw. Lauftechnik ist auch die konditionelle Fähigkeit Kraft mit ihren Erscheinungsformen Maximal-, Schnell- und Reaktivkraft ein gleichermaßen entscheidender Faktor des 800-Meter-Trainings. Leider herrscht in Läuferkreisen noch viel zu oft die Meinung vor, dass Kraft- und Ausdauertraining nicht zu kombinieren seien oder, dass die Läufer durch Krafttraining zu schwer und damit weniger leistungsfähig werden. Dazu sei gesagt: Ein Krafttraining sämtlicher Erscheinungsformen ist für 800-Meter-Läufer im Sinne der Leistungsdarstellung und Verletzungsprophylaxe unumgänglich! Der wissenschaftliche Erkenntnisstand ist diesbezüglich sowohl auf nationaler als auch auf internationaler Ebene eindeutig (s. z. B. BOYLE; Funktionelles Warm-Up; 2012, COOK; Athletic Body in Balance; 2003; ZAWIEJA; Leistungsreserve Hanteltraining; 2008) Aus meinen Erfahrungen wird dieses Wissen bisher jedoch hauptsächlich im Ausland umgesetzt.

Meiner Meinung nach stellen Schnelligkeit, Lauftechnik und Kraft im Training von 800-Meter-Läufern drei gleichberechtigte Berei-

che dar, die entsprechend in das Trainingsprogramm zu integrieren sind. Wie dies in der Praxis aussehen könnte, zeigt die nachfolgende Beschreibung des Trainings von Marc. Er profitierte bei der Umsetzung davon, dass die Trainingsgruppe aus Kurz- und Langsprintern sowie Läufern besteht (elf Landes-, drei Bundeskader). Durch diese Konstellation stehen ihm (und natürlich auch seinen Trainingskameraden) für alle Inhalte stets adäquate Übungspartner zur Verfügung.

### Ökonomische Lauftechnik

#### Kommentar zur Lehrbildreihe 15xx

In **Lehrbildreihe 15XX** werden zwei Schritte während eines Steigerungslaufs von Marc abgebildet. Die Aufgabenstellung besteht bei solchen Läufen darin, die Wettkampfgeschwindigkeit über 800 Meter innerhalb der Steigerung gegen Ende zu erreichen und über einen vorgegebenen Streckenabschnitt zu halten. Hinsichtlich der vorliegenden Lehrbildreihe gilt es zu berücksichtigen, dass die Laufgeschwindigkeit etwas über der durchschnittlichen 800-Meter-Laufgeschwindigkeit liegt (Dynamik). Die Bildreihe dient nachfolgend dazu, ausgewählte laufökonomische Technikmerkmale bzw. Aufmerksamkeitspunkte darzustellen, die im Rahmen des Lauf- und Sprinttechniktrainings von Läufern eine wichtige Rolle spielen:

❶ **Fußverlaufskurve:** Im Hinblick auf die Fußverlaufskurve innerhalb eines Laufzyklus besteht die Zielstellung (ähnlich dem Kurz-sprint) darin, die vordere Schwungphase („front side mechanics“) mit aufgerichteter Beckenstellung (s. Bild 2) zu betonen. Dementsprechend muss die hintere Schwungphase möglichst kurz gehalten werden (Zeitgewinn). Entgegen dieses Technikbildes hat ein ausgeprägtes Anfersen ein „Einstemmen“ (= Bremsstoß) im Vorderstütz zu Folge, da schlichtweg die Zeit für eine aktiv-ziehende Beinbewegung aus einer „hohen“ Hüftstellung innerhalb der vorderen Schwungphase fehlt. In den Bildern 2 und 3 wird deutlich, dass ein aufgerichtetes Becken in Kombination mit einem sprintgemäßen Kniehub eine aktiv-ziehende Beinbewegung nach hinten-unten ermöglicht.

Im Rahmen des Schnelligkeitstrainings eines Läufers sollte bezüglich der Sprint- und Lauftechnik mit derselben Präzision vorgegan-

gen werden, wie es im Kurz-sprint der Fall ist. Marc gelingt es in dieser Bildreihe, die vordere Schwungphase aus der beschriebenen aufgerichteten Beckenstellung zu betonen und ein ausgeprägtes Anfersen (s. Bilder 4 und 8) zu vermeiden.

❷ **Fußaufsatz:** Hinsichtlich des Fußaufsatzes in der vorderen Stützphase besteht die Zielstellung darin, den Bremsstoß möglichst gering zu halten. Die bereits erwähnte aktiv-ziehende Beinbewegung nach hinten-unten mit angezogener Fußspitze innerhalb der vorderen Schwungphase soll es hierbei ermöglichen, den Fußaufsatz nahe der vertikalen Projektion des Körperschwerpunktes zu realisieren. Ein starkes Nachgeben im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk ist während Stützphase zu vermeiden („Energieverlust“). Dies gelingt Marc in der dargestellten Bildreihe noch nicht optimal, da der Fußaufsatz nicht nah genug an der Körperschwerpunktprojektion erfolgt (s. Bilder 1 und 4). Des Weiteren fällt z. B. in Bild 8 auf, dass Marc mit dem linken Bein keine geradlinige Fußstellung in Lauf- richtung im Vorderstütz realisieren kann. Dieser Fußaufsatz resultiert aus einer Außenrotation im Hüft- und Kniegelenk und zieht „Energieverluste“ nach sich.

❸ **Armarbeit und Oberkörperhaltung:** Nach MARTIN und COE („Better training for distance runners“; 1997) und Neumann und Hottenrott („Das große Buch vom Laufen“; 2005) hat die Armarbeit die Funktion, den Oberkörper zu stabilisieren, seitliche Schwankungen zu reduzieren und den Drehimpuls um die Körperlängsachse durch die Beine auszugleichen. Dies gelingt mit einem nach vorn gerichteten (parallel zum Körper), wechselseitigen und gegengleichen Armschwung aus dem Schultergelenk heraus und einer entspannten und geöffneten Handhaltung. „Energieverluste“ durch seitliche Bewegungsimpulse der Arme und des Oberkörpers gilt es, zu minimieren. Eine aufrechte und leicht vorgebeugte Oberkörperhaltung in Verbindung mit einer geraden Kopfhaltung stehen diesem Fehlerbild gegenüber. Marc realisiert in diesem Lauf eine gute Armarbeit aus den Schultergelenken, die eine Stabilisierung des Oberkörpers ohne größere „Ausweichbewegungen“ ermöglicht. Hinsichtlich der Kopfhaltung neigt er allerdings dazu, diesen nach vorne zu strecken, was eine leicht angespannte Schulterpartie (hochgezogen) und eine etwas zu weite Oberkörpervorlage nach sich zieht (s. Bilder 1, und 8).

## LEHRBILDREIHE NR. 15XX Marc Reuther



**Das Training von Marc Reuther – Jahresplanung 2012/2013**

**Ausgangslage und Zielstellungen**

Die Ziele für den Sommer 2013 legten Marc und ich auf Grundlage der erbrachten Trainings- und Wettkampfergebnisse der Hallensaison 2012/13 fest. Hauptziel für die Freiluftsaison war die deutliche Verbesserung der Bestzeiten über 400 und 800 Meter innerhalb „höherwertiger“ Wettkämpfe sowie die erfolgreiche Teilnahme an den U18-Weltmeisterschaften. Im Detail formulierten wir die Ziele wie folgt:

- Verbessern der 400- und 800-Meter-Zeiten auf 48,80 bis 49,20 Sekunden bzw. 1:51,00 Minuten
- 1. Platz bei den Deutschen Jugendmeisterschaften
- Teilnahme an der U18-WM
- ausschließlich Teilnahme an hochwertigen Wettkämpfen
- Verbessern der konditionellen Verfassung:
  - leichte Umfangssteigerung (vor allem über Anzahl der Trainingseinheiten), aber Sichern der Qualität des Trainings
  - Sicherstellen von Entlastungsphasen
  - Kraftniveau in allen Bereichen verbessern
  - Ausprägen der allgemeinen Athletik
  - Kraftausdauerentwicklung durch Berganläufe
  - Sprintausdauer gekoppelt mit -technik qualitativ verbessern (kurzsprintorientiert)
  - Schnelligkeitsausdauer verbessern
  - Grundlagenausdauer ausbauen
- mentale Einstellung: Ziel klar vor Augen, in jedem Wettkampf angreifen

Hinsichtlich des Saisonaufbaus für die Freiluftsaison 2013 verliehen wir etwas die klassische Einteilung in mehrere (in der Regel) Sechs-Wochen-Abschnitte. Da mit der U18-WM (10. bis 13. Juli) und den Deutschen Jugendmeisterschaften (26. und 27. Juli) zwei Saisonhöhepunkte auf dem Plan standen und Marc zunächst noch die Qualifikation zu meistern hatte, musste der Aufbau mit zum Teil deutlich verkürzten Abschnitten erfolgen. Diese Vorgehensweise war mit einem gewissen Risiko behaftet, da Unsicherheit in Bezug auf die Anpassungen der verschiedenen Ausdauerfunktionssysteme bestand. Da wir die Qualifikation für die U18-WM frühzeitig (in der 21. bzw. 22. Kalenderwoche) abhaken wollten, musste Marc ein hohes Leistungsvermögen in relativ kurzer Zeit erreichen. Dieses galt es danach zu erhalten bzw. besser noch auszubauen (Zwischenwettkampfphase), um es bei den Höhepunkten in der 28. bzw. 30. Woche abrufen zu können. Uns war bewusst, dass Zwischenfälle wie längere Verletzungs- oder Krankheitsphasen diesen risikoreichen Plan schnell zunichte hätten machen können.

**Umsetzung des Trainings nach der Hallensaison**

Nachfolgend werden die jeweiligen Inhalte der zum Teil verkürzten Trainingsabschnitte dargestellt. Beispiele für die Wochengestaltung werden mit vier exemplarischen Wochentrainingsplänen gegeben.

In Tabelle 1 werden zunächst die Wochen- und Abschnittskilometer in einer Übersicht aufgeführt. In den 21 Trainingswochen legte

Marc insgesamt 777,61 Kilometer zurück, was einem Wochen-durchschnitt von 37,03 Kilometern entspricht.

Das Training wurde durch regelmäßige Laktattests begleitet. In den folgenden Beschreibungen der einzelnen Trainingsabschnitte finden Sie Angaben zur jeweils gewünschten Laktatkonzentration. Um das Training zu ergänzen, erhielt Marc die Aufgabe, zweimal am Tag einfache Fußstabilisierungsübungen in Eigenregie durchzuführen (etwa drei Minuten). Dies konnte z. B. morgens und abends beim Zähneputzen erfolgen. Zudem habe ich ihn dafür sensibilisiert, auf ausreichend Schlaf und auf seine Ernährung zu achten. Durch die Belastungen von Schule und Training war Beides (Schlaf und Ernährung) ein zwingender Leistungsfaktor in der vergangenen Saison.

**Erster Trainingsabschnitt – grundlegende Vorbereitung**

Im ersten Trainingsabschnitt (10. bis 14. Kalenderwoche 2013) bestand die Hauptzielstellung darin, die laufspezifische Grundlagenausdauer- sowie die Kraftausdauer (KA) zu entwickeln. Weiterhin galt es, die Kraftfähigkeiten auszubauen und die Sprinttechnik zu schulen. Folgende Trainingsinhalte standen im Mittelpunkt:

- Grundlagenausdauer 1 (GA1) und Kraftausdauer: aerobe Dauerläufe über 10 bis 15 (Laktat unter 2,5 Millimol pro Liter) und über 8 bis 12 Kilometer in profiliertem Gelände (Laktat unter drei Millimol pro Liter), Fahrtspiele und Dauerläufe mit ansteigender Geschwindigkeit über 7 bis 10 Kilometer im aerob-anaeroben Bereich (Laktat 2,5 bis 4 Millimol pro Liter)
- Grundlagenausdauer 2 (GA2): lange Tempoläufe (Laktat drei bis fünf Millimol pro Liter), kurze Tempoläufe bergan (Laktat unter sechs Millimol pro Liter)
- Kraft (Hypertrophietraining): 10 bis 5 Wiederholungen mit 65 bis 85 Prozent der maximalen Leistung bei Einer-Wiederholung (z. B. Frontkniebeuge, Ausfallschrittkniebeuge, Hüftbeuger, -strecker)
- Schnelligkeitstraining mit Schwerpunkt der Sprinttechnik: Übungen aus dem Sprint-ABC, Hinkeläufe und Frequenzwechselläufe (z. B. 10 Meter Frequenz und 15 Meter freier Sprint im Wechsel, Anlauf zum ersten Teilabschnitt etwa 10 Meter)
- Sonstiges: kleine Sprünge, Stabilisierungsübungen (Rumpf, Füße und Beinachsen)

Tabelle 2 zeigt eine Beispielwoche aus der ersten Trainingsphase. In kursiver Schrift werden die Kilometerumfänge aller Laufbelastungen angegeben.

**Zweiter Trainingsabschnitt – spezielle Vorbereitung**

Im zweiten Trainingsabschnitt (15. bis 18. Kalenderwoche 2013) sollte vorrangig die laufspezifische Grundlagenausdauer sowie die Kraftausdauer- und Schnelligkeitsausdauerfähigkeiten im höheren Intensitätsbereich (GA2) herausgebildet werden. Dies diente der Vorbereitung auf die Belastungen im dritten, wettkampfspezifischen Trainingsabschnitt. Das Training im zweiten Abschnitt setzte sich folgendermaßen zusammen:

- Grundlagenausdauer (GA1 und 2) und Schnelligkeitsausdauer (SA): Dauerläufe über 10 bis 15 Kilometer sowie Fahrtspiele oder

1

TABELLE

**Übersicht der Wochenkilometer und Abschnittssummen**

KW	Trainingsabschnitt	Wettkampf/Wettkampfergebnis	Wochenkilometer	Gesamtkilometer pro Abschnitt	Kilometer-Durchschnitt
10	1		45,65	260,35	52,07
11			55,13		
12			49,31		
13			45,58		
14			64,68		
15	2		54,08	199,21	49,80
16			56,18		
17			42,07		
18			46,88		
19	3		38,64	67,83	33,92
20			29,19		
21	4	20.5. Rehlingen 800 m: 1:52,87 min 25.5. Weinheim 400 m: 49,35s	20,55	40,30	20,15
22		31.5. Dessau 800 m: 1:50,69 min	19,75		
23	5		34,10	71,15	35,58
24			37,05		
25	6	22.6. Schweinfurt 800 m: 1:53,26 min	31,25	68,42	34,21
26			37,17		
27	7	3.7. Pfungstadt 400 m: 48,63 s	18,45	70,35	17,59
28		10.-14.7. U18-WM Donetsk 800 m: 1:52,86/ 1:50,08/1:50,05 min	17,40		
29			20,85		
30		26.-28.7. DJM Rostock 800 m: 1:54,76/1:54,13 min	13,65		

Legende: KW = Kalenderwochen

2

TABELLE

**Wochentrainingsplan aus Trainingsabschnitt I (11. Kalenderwoche/grundlegende Vorbereitung)**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen barfuß (0,5 km)</li> <li>• 4 Bahnen Staffelftr./ABC-Übg./Hantelerwärmung (0,2 km)</li> <li>• Dehnung</li> <li>• kleine Sprünge</li> <li>• Schnelligkeit (0,28 km)</li> <li>• Kraft (Hypertrophie, Unterkörper)</li> <li>• Zirkel Bauch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen (2,5 km)</li> <li>• Dehnung</li> <li>• ABC-Übungen</li> <li>• Stg. (barfuß/0,3 km)</li> <li>• TL (GA1/2): 6 x 1000 m mit 200 m Geh-/Trabpause (3:25 min)</li> <li>• Auslaufen (1,5 km)</li> <li>• Stabi, Dehnung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiotherapie (Stabi Rumpf, Füße)</li> <li>• Kraft (Hypertrophie, Oberkörper)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen barfuß (0,5 km)</li> <li>• Lauftechnik (0,2 km)</li> <li>• Niedersprünge (niedrige Höhe)</li> <li>• Schnelligkeit: Frequenz-, Technikläufe (0,22 km)</li> <li>• DL (Tempo steigern/8 km)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen (barfuß/0,3 km)</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Sprungbahnen</li> <li>• Sprint-ABC (0,15 km)</li> <li>• TL bergan (GA2): 15 x 200 m mit 200 m Trabpause (33/34 s)</li> <li>• Auslaufen (1,5 km)</li> <li>• Stabi, Fußstabi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen barfuß (0,5 km)</li> <li>• Aufwärmen (barfuß/0,3 km)</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Sprint-ABC (0,15 km)</li> <li>• Starttechnik (0,15 km)</li> <li>• DL 1 im Gelände (10 km)</li> <li>• Stabi, Dehnung, Selbstmassage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DL 1 (15 km)</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Selbstmassage</li> </ul>

Legende: Aufwärmen = Einlaufen, Koordination, Seilsprünge o. Ä.; Stg. = Steigerungen; TL = Tempoläufe; DL = Dauerlauf; Hypertrophie = Hypertrophie; GA = Grundlagenausdauer

Dauerläufe mit steigendem Tempo über 6 bis 10 Kilometer (aerob-anaerob/ Laktatwerte 2,5 bis 4 Millimol pro Liter), mittlere bis lange Tempoläufe zur Geschwindigkeitsentwicklung über den gesamten Mesozyklus (Laktat 6 bis 8 Millimol pro Liter/lange Läufe bei 75, mittlere bei 90 bis 95 Prozent der 800-Meter-Bestleistung), kurze Tempoläufe (je nach Streckenlänge 95 bis 120 Prozent der 800-Meter-Leistung/Laktatwerte um 10 Millimol pro Liter)

- Sprintausdauertraining: oberste Priorität hatten die Lauftechnik

und das Genießen der Geschwindigkeit (z. B. 3 x 3 x 60 Meter fliegend in submaximalem Tempo/Pause zwei bis drei, Serienpause sechs bis sieben Minuten)

- Schnelligkeitstraining mit Schwerpunkt Sprinttechnik: 3 x 5 Sekunden Tappings unter Gewichtsentlastung; 4 x 25 Meter Sprints über Blöcke (Abstand 1,70 Meter); 1 x 20 Meter fliegend
- „große“ Sprungformen (z. B. Kastenaufsprünge, Sprungläufe)
- Maximalkrafttraining (Verbesserung der intramuskulären Koor-

3

**Wochentrainingsplan aus Trainingsabschnitt II (15. Kalenderwoche/spezielle Vorbereitung)**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen barfuß (0,5 km)</li> <li>• 4 Bahnen Staffelftr./ABC-Übg. (0,2 km)</li> <li>• Dehnung</li> <li>• kleine Sprünge (0,28 km)</li> <li>• Kraft (Hypertr./IK Unterkörper)</li> <li>• Zirkel Bauch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen (2,5 km)</li> <li>• Dehnung</li> <li>• ABC-Übgungen</li> <li>• Stg. (barfuß/0,3 km)</li> <li>• TL (GA 2): 4 x 1000 m mit 350 m Geh-/Trabpause (3:05-3:10 min)</li> <li>• Auslaufen (1,5 km)</li> <li>• Stabi, Dehnung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiotherapie (Stabi Rumpf, Füße)</li> <li>• Kraft (Hypertr./IK Oberkörper)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen barfuß (0,5 km)</li> <li>• Lauftechnik (0,2 km)</li> <li>• Niederspr. (niedrige Höhe)</li> <li>• Schnelligkeit: Frequenz-, Technikläufe (0,2 km)</li> <li>• DL 2 (10 km; 3:35 min pro km)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen (barfuß/0,3 km)</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Sprungbahnen</li> <li>• große Sprünge</li> <li>• TL (GA2+SA): 10 x 200 m mit 250 m Geh-/Trabp. (28-29 s), 2 x 150 m (18,9 s)</li> <li>• Auslaufen (1,5 km)</li> <li>• Stabi, Fußstabi</li> <li>• Dehnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen (barfuß/0,3 km)</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Sprint-ABC (0,15 km)</li> <li>• Starttechnik (0,15 km)</li> <li>• 3 x 3 x 60 m submax. Sprints (0,54 km)</li> <li>• Stabi, Fußstabi, Dehnung, Selbstmassage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DL 1 (15 km; 4 min pro km)</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Selbstmassage</li> </ul>

Legende: Aufwärmen = Einlaufen, Koordination, Seilsprünge usw.; Stg. = Steigerung; TL = Tempoläufe; DL = Dauerlauf; Hypertr. = hypertrophie; submax. = submaximal; GA/SA = Grundlagenschnelligkeitsausdauer; IK = intramuskuläre Koordination

4

**Wochentrainingsplan aus Trainingsabschnitt III (19. Kalenderwoche/wettkampfspezifisches Training)**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen barfuß (0,5 km)</li> <li>• 4 Bahnen Staffelftr./ABC-Übg. (0,2 km)</li> <li>• Dehnung</li> <li>• kleine Sprünge (0,3 km)</li> <li>• Kraft (IK Unterkörper)</li> <li>• Zirkel Bauch</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen (2,5 km)</li> <li>• Dehnung</li> <li>• ABC-Übgungen</li> <li>• Stg. (barfuß/0,3 km)</li> <li>• TL (wA): 2 x 500 (73 s) 1 x 300 m (39,5 s)</li> <li>• Auslaufen (1,5 km)</li> <li>• Stabi, Fußstabi, Dehnung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiotherapie (Stabi Rumpf, Füße)</li> <li>• Kraft (IK Oberkörper)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen barfuß (0,5 km)</li> <li>• Lauftechnik (0,2 km)</li> <li>• Schnelligkeit: Frequenzläufe (0,22 km)</li> <li>• DL 2 (8 km; 3:36 min pro km)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen (barfuß/0,3 km)</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Sprungbahnen</li> <li>• große Sprünge</li> <li>• TL (SA): je 1 x 300/200/150 m (39,5/25,2/18,1 s)</li> <li>• Auslaufen (1,5 km)</li> <li>• Stabi, Fußstabi</li> <li>• Dehnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufwärmen (0,3 km)</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Sprint-ABC (0,15 km)</li> <li>• Abläufe (0,15 km)</li> <li>• 3 x 140 m In's &amp; Out's/120 m (0,54 km)</li> <li>• DL mit steigendem Tempo (8km)</li> <li>• Stabi, Dehnung, Selbstmassage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DL 1 (11 km)</li> <li>• Dehnen</li> <li>• Selbstmassage</li> </ul>

Legende: Aufwärmen = Einlaufen, Koordination, Seilsprünge usw.; Stg. = Steigerung; TL = Tempoläufe; DL = Dauerlauf; submax. = submaximal; GA/SA/wA = Grundlagenschnelligkeits-/Wettkampfspezifische Ausdauer; IK = intramuskuläre Koordination

dination): 5 bis 3 Wiederholungen mit 85 bis 100 Prozent der maximalen Leistung bei Einer-Wiederholung (z. B. Frontkniebeuge, Ausfallschrittkniebeuge, Hüftbeuger, -strecker)

• Sonstiges: Stabilisierung von Rumpf, Füßen und Beinachsen  
In Tabelle 3 wird das geplante Training der 15. Kalenderwoche dargestellt.

**Dritter Trainingsabschnitt – Wettkampfspezifik**

Der dritte Trainingsabschnitt umfasste die 19. und 20. Kalenderwoche. Er wiederholte sich in ähnlicher Form in der 25. und 26. Woche (s. sechster Abschnitt). Hauptzielstellung dieses Abschnitts war die Herausbildung der wettkampfspezifischen Ausdauerfähigkeit bzw. der Schnelligkeitsausdauer. Um die zuvor erarbeiteten Grundlagenausdauerfähigkeiten zu erhalten, wurden weiterhin begleitend Dauerläufe, Fahrtspiele und Dauerläufe mit steigendem Tempo durchgeführt. Zugunsten der Schnelligkeitsausdauerentwicklung fand hier jedoch keine weitere gezielte Geschwindigkeitsprogression statt. Im Mittelpunkt standen jetzt folgende Trainingsinhalte (s. Tab. 4):

• wettkampfspezifische Ausdauer/Schnelligkeitsausdauer: mittlere, kurze Tempoläufe mit 95 bis 115 Prozent der 800-Meter-Leistung

• Sprintausdauertraining: kurzspintorientierte Tempoläufe (z. B. 3 x 140 Meter In's & Out's mit Tempowechsel alle 20 Meter, 1 x 120 Meter)

• Schnelligkeitstraining mit Schwerpunkt der Sprinttechnik: 20 Meter Scherenlauf mit Übergang in Sprint (15 Meter), 30 Meter Hinkeläufe mit dem rechten und linken Bein, Frequenzwechselläufe (z. B. 10 Meter Frequenz, 15 Meter freier Sprint, 10 Meter Frequenz)

• Maximalkrafttraining (Verbesserung der intramuskulären Koordination): pro Übung drei Wiederholungen mit 100 Prozent

• „große“ Sprünge: Hürdensprünge mit Zwischenhüpfer, Sprungläufe

• Sonstiges: Stabilisierung von Rumpf, Füßen und Beinachsen

**Vierter Trainingsabschnitt – Wettkampfphase**

Der vierte Trainingsabschnitt umfasste die 21. und 22. Kalenderwoche. In dieser Zeit sollten die Qualifikation für die U18-WM erzielt werden. Ziel dieser Phase war das Erreichen von Wettkampfergebnissen auf einem hohen Leistungsniveau. Die Wettkampfbelastungen wurden vor allem durch wettkampfspezifische und Schnelligkeitsausdauer-Einheiten vorbereitet bzw. begleitet. Wie bereits im

5

**Wochentrainingsplan aus Trainingsabschnitt IV (22. Kalenderwoche/Wettkampfphase)**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen barfuß (0,5 km)</li> <li>• 4 Bahnen Staffelftr./ABC-Übg. (0,2 km)</li> <li>• Dehnung</li> <li>• kleine Sprünge</li> <li>• Schnelligkeit (0,3 km)</li> <li>• Schnellkraft (Kugelschocken)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen (2,5 km)</li> <li>• Dehnung</li> <li>• ABC-Übgungen</li> <li>• Stg. (barfuß/0,3 km)</li> <li>• TL (wA): je 1 x 300/200/150 m (37,7/24,1/17,3 s)</li> <li>• Auslaufen (1,5 km)</li> <li>• Stabi, Fußstabi, Dehnung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physiotherapie (Stabi Rumpf, Füße)</li> </ul>	<p>Training am Wettkampfort:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einlaufen (0,5 km)</li> <li>• Koordinationsläufe (0,15 km)</li> <li>• Dehnen</li> <li>• große Sprünge</li> <li>• 1 Steigerung</li> <li>• 2 Abläufe (0,12 km)</li> </ul>	<p>Wettkampf in Dessau (800 m) Nachbereitung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 bis 3 km Auslaufen</li> <li>• Dehnung</li> <li>• Selbstmassage</li> <li>• Wechselduschen</li> <li>• Physiotherapie</li> </ul>	<p>Frei</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• DL mit steigendem Tempo (6 km)</li> </ul>

Legende: Übg. = Übungen; Stg. = Steigerung; DL = Dauerlauf

vorigen Abschnitt wurden auch jetzt weiterhin Dauerläufe und Fahrtspiele durchgeführt, sie hatten jedoch wiederum nur stabilisierenden Charakter.

In Wettkampfphasen wäre es grundsätzlich zu empfehlen, im Wettkampf Strecken von 200 bis 1500 Meter abzudecken. Durch die Wettkampfstruktur und den Qualifikationsmodus für die U18-WM waren Marc jedoch nur Starts über 400 und 800 Meter möglich.

Im Training standen folgende Inhalte im Mittelpunkt (s. Tab. 5):

• wettkampfspezifische Ausdauer/Schnelligkeitsausdauer (wA/SA): eine Einheit pro Woche mit kurzen bis mittleren Tempoläufen, Tempo je nach Streckenlänge bei 95 bis 120 Prozent der 800-Meter-Leistung

• Schnellkraft: Kugelschocken (drei oder vier Kilogramm-Kugel), kleine oder „große“ Sprünge (Hürdensprünge, Scherenläufe bergan mit und ohne Zusatzgewicht)

• Schnelligkeitstraining: Komplexprogramm mit ausreichenden Pausen; z. B. 1 x 50 Meter Steigerung, 2 x 20 Meter Scherenlauf mit Übergang in freien Sprint (15 Meter), 1 x 20 Meter Technik-sprint aus dem Dreipunktstart, 1 x 30 Meter Tiefstart und 2 x 55 Meter Tiefstart

**Fünfter Trainingsabschnitt**

Zum fünften Trainingsabschnitt zählten die Kalenderwochen 23 und 24. Die beiden Trainingswochen sollte Marc nutzen, um sich von den ersten Wettkämpfen physisch und psychisch zu erholen. Daher fanden zu Beginn der beiden Wochen eher ruhigere Einheiten statt. Dauerläufe und Fahrtspiele wurden zur Regeneration des aeroben Funktionssystems eingesetzt.

Das Schnelligkeits- sowie Schnellkrafttraining glich dem vorangegangenen Abschnitt. Gegen Ende der 24. Woche wurde, sozusagen als Erinnerungszweck, eine Tempolafeinheit im Schnelligkeitsausdauerbereich (z. B. je 1 x 300/200/150 Meter mit 105/110/115 Prozent der 800-Meter-Leistung) durchgeführt.

**Sechster und siebter Trainingsabschnitt**

Zum sechsten bzw. siebten Trainingsabschnitt zählen die Kalenderwochen 25 und 26 bzw. 27 bis 30. In Abschnitt 6 wurden erneut die wettkampfspezifischen Fähigkeiten ausgeprägt. Die Inhalte

gleichen denen aus Abschnitt drei. Lediglich die Trainingsformen zur Entwicklung der Kraft unterschieden sich hier, da jetzt die Verbesserung der Schnell- und Reaktivkraft im Vordergrund stand. Die Kalenderwochen 27 bis 30 umfassen den zweiten Wettkampfabschnitt, inhaltlich gleichen sie somit der bereits beschriebenen 21. und 22. Woche. In diesem letzten Trainingsabschnitt fanden die Wettkampfhöhepunkte (DJM und U18-WM) statt.

**Analyse der Wettkampfsaison 2013**

Marc konnte die auf Seite 26 dargestellten Zielstellungen für die Freiluftsaison 2013 allesamt erreichen und teilweise sogar übertreffen. Es war sozusagen eine „perfekte Saison“.

Das geleistete Training steht rückblickend in keinem Verhältnis zu den erbrachten Wettkampfleistungen. Vor dem Hintergrund, dass Marc erst seit Frühjahr 2012 etwas ernsthafter Leichtathletik betreibt, sind die Ergebnisse umso bemerkenswerter. Die Zahlen – ein 17 Jahre alter Athlet, der sechsmal pro Woche trainiert und einen durchschnitt-

lichen Wochenumfang von 37,07 Kilometer realisiert – lassen eine 800-Meter-Zeit von 1:50,05 Minuten nicht zwingend erwarten, wobei darauf hinzuweisen ist, dass Marc auch schon im Training oftmals schnellere Zeiten als die geplanten abliefern konnte. Die Anzahl der Trainingseinheiten und Kilometer waren auf das Erreichen der eingangs genannten Zielstellungen ausgelegt. Eine weitere deutliche Steigerung dessen hätte aus diesem Grund keinen Sinn gemacht, sondern eher das Risiko einer Überforderung in sich getragen.

Wie eingangs erläutert bestand die Grundausrüstung des Trainings darin, die 800 Meter unterdistanzorientiert mit guten Schnelligkeitswerten vorzubereiten. Dies ist uns mit dem dargestellten Training gut gelungen. Innerhalb der einzelnen Trainingsformen (Dauerläufe, Tempoläufe, Sprints, Krafttraining) konnte sich Marc in allen Bereichen im Vergleich zur Hallensaison leicht bis sprunghaft verbessern. In den Bereichen Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer, sowie wettkampfspezifische und Grundlagenausdauer konnten erhebliche und in den Bereichen Kraft, Athletik und Lauf-/Sprinttechnik leichte Zuwächse verzeichnet werden.

Gesonderte Leistungsdiagnostiken im Sinne von Stufentests wurden in diesem Halbjahr aufgrund der kurzen Vorbereitung und

Wettkampffolge bewusst nicht durchgeführt, da bereits im Training regelmäßige Laktatkontrollen (bei Dauer- und Tempoläufen) mit einem mobilen Gerät stattfinden und das Training diesen Messungen entsprechend angepasst werden konnte. Die Steuerung des Trainings erfolgte somit in Form einer Halbjahresplanung mit wöchentlichen Laktatkontrollen. Natürlich trugen auch der Trainerblick bzw. das „Gefühl“ des Athleten zum Gelingen bei. Letzteres ist meines Erachtens ein entscheidender Punkt für Marcs bisherige Entwicklung. Marc weist ein sehr gutes Körpergefühl auf. Er kann sich sehr gut einschätzen und gibt Rückmeldungen zum Training und zu seinem Zustand. In Kombination mit meinen Einschätzungen trug dies dazu bei, ein stures Abarbeiten des Trainingsplans zu vermeiden. Vielleicht blieben auch deshalb Verletzungen und Krankheiten in der Vorbereitung und im Sommer weitestgehend aus. Die regelmäßige Physiotherapie, eine Ernährungsberatung und ausreichende Entlastungsphasen haben in jedem Fall dazu beigetragen. Lediglich eine leichte Knochenhautentzündung zwischen der 15. und 21. Kalenderwoche und niedrige Eisenwerte

in einem Blutbild Mitte Mai galt es im Training zu beachten.

### **Ausblick**

Der Ausblick in die kommende Saison fällt verhältnismäßig leicht: Es gilt da weiterzumachen, wo er in der letzten Saison aufgehört hat. Die gesamte Trainings- und Wettkampfplanung für die Saison 2014 wird auf die Ende Juli stattfindenden U20-Weltmeisterschaften in Eugene (USA) ausgelegt. Der Höhepunkt der Hallensaison werden die Deutschen Jugend-Hallenmeisterschaften in Sindelfingen sein.

Da in diesem Jahr für Marc das Abitur ansteht, kann es eventuell zu Einschränkungen im Training kommen. Dies sollte allerdings hauptsächlich das Training für die Hallensaison betreffen, da die Lernvorbereitungen für das Abitur gestreckt werden (Beginn bereits Ende 2013), damit im Rahmen der Freiluftvorbereitung größere Einschränkungen vermieden werden können.

Aufgrund der guten Erfahrungen aus den Jahren 2012 und 2013 ist auch für 2014 ein ähnlicher Jahresaufbau geplant: Eine eingipflige Hallensaison (DJHM) mit ei-

nem langen Aufbau und eine zweigipflige Freiluftsaison (Qualifikationswettkämpfe und U20-WM) mit einem kürzeren und intensiveren Aufbau.

Das 800-Meter-Training wird weiterhin mit den gleichberechtigten Schwerpunkten Schnelligkeit, Kraft und Lauf- bzw. Sprinttechnik realisiert. Der Trainingsumfang wurde von sechs auf sieben Einheiten erhöht. Zudem soll ein Wochenschnitt von etwa 45 Kilometern erreicht werden. Als Steuerungsgröße im Gesamtkomplex spielt der Wochenkilometerumfang allerdings eine untergeordnete Rolle. Stattdessen genießt auch in Zukunft ein qualitativ hochwertiges Training im konditionellen (z. B. Laufintensitäten) und technischen Bereich (Lauf-/Sprinttechnik) oberste Priorität.

Sofern die Vorbereitung auf die Hallensaison und auch die Hallensettkämpfe selbst gut verläuft, sollte Marc im Winter in der Lage sein, eine 800-Meter-Zeit von 1:50 bis 1:51 Minuten zu erreichen. Die Zielzeit für den Sommer wird auch dieses Mal wieder nach der Wintersaison festgelegt. Bei einer problemlosen Vorbereitung traue ich Marc beim Saisonhöhepunkt eine Zeit um 1:48 Minuten zu. ■

