

Teil 2 - Wie trainiere ich für einen Cooper-Test?

Die Trainingsgestaltung hängt im wesentlichen davon ab, wie viel Zeit noch bis zum Lauftermin ist. Hat man noch mehrere Monate zur Verfügung, empfiehlt sich zu Beginn vorrangig das Training der Grundlagenausdauer durch regelmäßige Einheiten, zwischen denen möglichst nicht mehr als zwei Tage Pause liegen sollten. Neben **Dauerläufen bei 70-80% der maximalen Herzfrequenz** gehören auch **Fahrtspiele**, d.h. Dauerläufe mit wechselnden Tempoabschnitten nach Gefühl vom Zwischenspurts bis zur Gehpause, andere Ausdauersportarten wie "Cross-Training", z.B. Radfahren oder Inlineskating und **lauforientierte Spielsportarten** wie Fußball, Handball, Basketball, Hockey usw. zu einem abwechslungsreichen Ausdauertraining. Dreimal die Woche 40 Minuten und länger sind dabei nicht nur wegen der wichtigen Erholungstage zweckmäßiger als sechsmal 20-30 Minuten. Auch Krafttraining und Technikübungen wie "Lauf-ABC", parallele Armführung, Roller fahren, usw. dürfen nicht fehlen. Wer **weniger als 80 Schritte pro Minute** macht, bremst sich meist beim Aufsetzen des Fußes selbst ab und sollte die **Schrittfrequenz auf über 90** steigern. Nicht nur das Lauftempo, auch die Gelenke profitieren davon.

Spätestens 8-10 Wochen vor dem Termin sollte man mit **gezielter Tempoarbeit** beginnen und dabei das Grundlagentraining weiterführen, ein guter Einstieg wäre ein 12min-Testlauf zur Feststellung der "Ausgangsbasis". Als Trainingsform verdient die **Intervallmethode** besondere Beachtung. Nach dem Warmlaufen wird eine bestimmte Strecke mehrmals an oder über der anaeroben Schwelle gelaufen. In den zwischen diesen Intervallen liegenden Geh- bzw. Trabpausen wird das angefallene Laktat wieder abgebaut. Diese **"lohnende Pause"** sollte mindestens halb so lange dauern wie das Intervall, damit sich der Puls in einem Bereich von 120-140 stabilisiert. Auch innerhalb der Intervallmethode sind wechselnde Trainingsreize empfehlenswert, z.B. in der einen Woche 6 x 800m über der anaeroben Schwelle, in der anderen 4 x 1200m an der anaeroben Schwelle, die bei den meisten Läufern zwischen 85 und 90% der maximalen Herzfrequenz liegt. Auch "Pyramiden" wie 400m - 800m - 1200m - 800m - 400m sind möglich. Dass gerade nach einem Intervalltraining mindestens 10 Minuten Auslaufen erforderlich sind, sei hier nochmals erwähnt. Um Überlastungen zu vermeiden, sollte in den ersten Wochen eine Tempo-Einheit in der Woche genügen. 20-30 Minuten sanftes Jogging oder 30-50 Minuten Radfahren im kleinen Gang am Tag danach fördern die Regeneration, besonders bei einem Muskelkater.

Interessant wird es, wenn **man 5-6 Wochen nach Beginn des Tempotrainings einen zweiten 12min-Testlauf** macht, am besten nach zwei bis drei Ruhetagen. Die erzielte Verbesserung dürfte Motivation genug für die restliche Zeit bis zum "C-Day" sein. Wichtig ist auch der Vergleich zwischen erzielttem "Cooper-Tempo" und dem der Intervalle. Auf umgekehrtem Wege kann man in der Woche vor dem Test sein endgültiges Wettkampftempo ermitteln. Wer lauforientierte Spielsportarten einmal pro Woche betreibt, sollte sich nun häufiger als bisher freilaufen und zu Tempogegenstößen aufmachen, sofern er seine Mitspieler in den letzten Wochen noch nicht durch seine neue "Pferdelunge" völlig entmutigt hat. Die anderen können einen Tempodauerlauf wie unten im Tipp beschrieben oder ein zweites Intervalltraining in ihr Programm aufnehmen. Dabei muss vor einer Ausweitung der

Tempo-"Arbeitszeit" über 20% der wöchentlichen Trainingszeit gewarnt werden, dies birgt Risiken wie Überlastung oder im weiteren auch **Übertraining** und andere gesundheitliche Schäden.

Diejenigen, die von einem kurzfristig angesetzten Cooper-Test überrascht wurden, brauchen dennoch nicht zu resignieren. Mit gewissen Grundlagen, wie sie z.B. durch einmal Spielsport und einmal Laufen pro Woche erworben werden, sind sie nur wenig schlechter gestellt als Dauerläufer. Das Ausschöpfen der Leistungsgrundlagen kann durch Tempotraining viel schneller und stärker gesteigert werden als die Grundlagen selbst zu verbessern. Gerade beim Cooper-Test sind eine hohe anaerobe Schwelle und eine hohe "Laktatoleranz" im Bereich darüber mehr wert als die Fähigkeit zu mehrstündigen Läufen.

In "Laktatbegriffen" formuliert: Grundlagenausdauer bestimmt die Fähigkeit zum Laktatabbau sowie das Vermögen, relativ hohe Energiemengen bereitzustellen zu können, ohne überhaupt Laktat bilden zu müssen. Tempotraining verbessert die Fähigkeit zur Laktatproduktion. Der Cooper-Test ist deshalb so fordernd, weil er einen guten Trainingszustand beider Fähigkeiten verlangt.

Wie laufe ich den Cooper-Test?

In den drei Tagen vor dem "Prüfungstermin" sollte intensives Training (Tempoeinheit oder Spielsport) vermieden werden. Lockerer Jogging von etwa einer halben Stunde Dauer am vorletzten Tag ist empfehlenswert, kurze Sprints am Schluss erhalten die Spritzigkeit. Keine Experimente mit neuen Schuhen oder ungewohnter Kleidung! Vor dem Start mindestens 10 Minuten in lockerem Tempo warmlaufen, nicht aus Nervosität überziehen! Geheimtipps oder Wundermittel der anderen Läufer ignorieren - **auf die eigene Stärke vertrauen**, die man schon in seinen Testläufen gezeigt hat! In Bewegung bleiben, bis es losgeht, nicht wieder "kalt" werden. Frühzeitig zum Start gehen und sich einen Platz auf der Innenbahn sichern, lieber dort fünf Minuten auf der Stelle traben als die erste Kurve auf Bahn 3 laufen zu müssen, denn acht Meter sind acht Meter. In den Kurven innen laufen, überholen nur auf den Geraden. Sieben Runden auf Bahn 2 sind immerhin 50 Meter mehr als auf Bahn 1. Keine Positionskämpfe am Anfang, das ist **sinnloses "Laktatsammeln"**. Der Cooper-Test ist **kein kompetitives Ereignis**, d.h. es geht nicht um eine Rangfolge, sondern ausschließlich um die erreichten Meter nach 12 Minuten. Wer lauftaktisch Mitläufer hinter sich lässt, dafür am Ende aber wertvolle Meter opfert, macht ein schlechtes Geschäft. Die ersten zwei Runden in dem ermittelten Wettkampftempo laufen, um den Rhythmus zu finden, danach vom Gefühl leiten lassen. Viel Glück!

Wie gut bin ich?

Man kann seine Leistung anhand dieser Tabelle einschätzen:

Tipp

Wenn Sie keinen Pulsmesser haben, können Sie ihre anaerobe Schwelle folgendermaßen abschätzen: Laufen Sie nach dem Aufwärmen 20-30 Minuten so schnell und gleichmäßig wie möglich auf einer ebenen Strecke und stellen Sie ihre Zeit pro Kilometer fest. Zählen Sie zu dieser km-Zeit 10-15 Sekunden dazu, dies ist etwa Ihr "anaerobes Schwellentempo". Bei 120-125% dieser Zeit bzw. 80-85% der Geschwindigkeit liegt Ihr Lauftempo für die Grundlagenausdauer, für einen flotten Dauerlauf orientieren Sie sich an 110% der Zeit bzw. 92% der Geschwindigkeit.