

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	23 (1966)
Heft:	3
Artikel:	Wie Peter Snell trainierte
Autor:	Gautschi, Arnold
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-990978

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

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 meteorhaft 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 Olympijahr 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 Aufwärmarbeit 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 6 mal 220 y, Tempo gering.

29. 9. 1 Meile mit 45-m-Intervall-sprints, 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 Hügellaufen 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».