

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 42 (1985)

Heft: 5

Artikel: Krafttraining für Mittel- und Langstreckler?

Autor: Pahud, Jean-François

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992485>

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: 15.04.2026

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

Krafttraining für Mittel- und Langstreckler?

Jean-François Pahud

Sollen Mittel- und Langstreckenläufer ihre Kraft speziell mit Gewichten trainieren? Diese Frage beschäftigt die Trainer schon seit langem. Wieviel Kraft braucht ein solcher Läufer und welches Verhältnis besteht zwischen Kraft und Ausdauer? Der bekannte Trainer J.-F. Pahud geht diesen Fragen etwas nach, nimmt Stellung und gibt für die Praxis wertvolle Hinweise.

Vorerst sei mir die Bemerkung erlaubt: «Es gibt nichts Neues unter der Sonne.» Kürzlich fiel mir beim Betrachten eines alten Filmstreifens der grossartige französische Läufer Jean Bouin auf, der 1912 in Stockholm Olympiazweiter über 5000 m wurde, wie er Steine hob, um damit seine Muskelkraft zu trainieren. Schon zu jener Zeit also beschäftigte das Krafttraining die Läufer. Auch ich habe vor mehr als 20 Jahren bereits ein Krafttraining praktiziert. Da unser Verein nicht über geeignete Einrichtungen verfügte, hatte ich zusammen mit meinen Kameraden unseren Präsidenten schliesslich überzeugen können, nach unseren Plänen einige Apparate konstruieren zu lassen, die uns erlaubten, diese Art von Training durchzuführen. Diese einfachen «Maschinen» funktionieren übrigens auch heute noch zur vollen Zufriedenheit der Athleten. Seither hatte ich immer wieder Gelegenheit, «Muskelmaschinen» in jeder Grösse und vor allem in sämtlichen Preislagen aus-

zuprobieren. Ich bin indessen überzeugt, dass diese Art von Training für die Athleten von Laufdisziplinen nicht die beste und nicht die wirksamste ist. Auf die Gefahr hin, etwas rückständig zu erscheinen, möchte ich Ihnen meinen Standpunkt darlegen.

«Künstliche» Umgebung

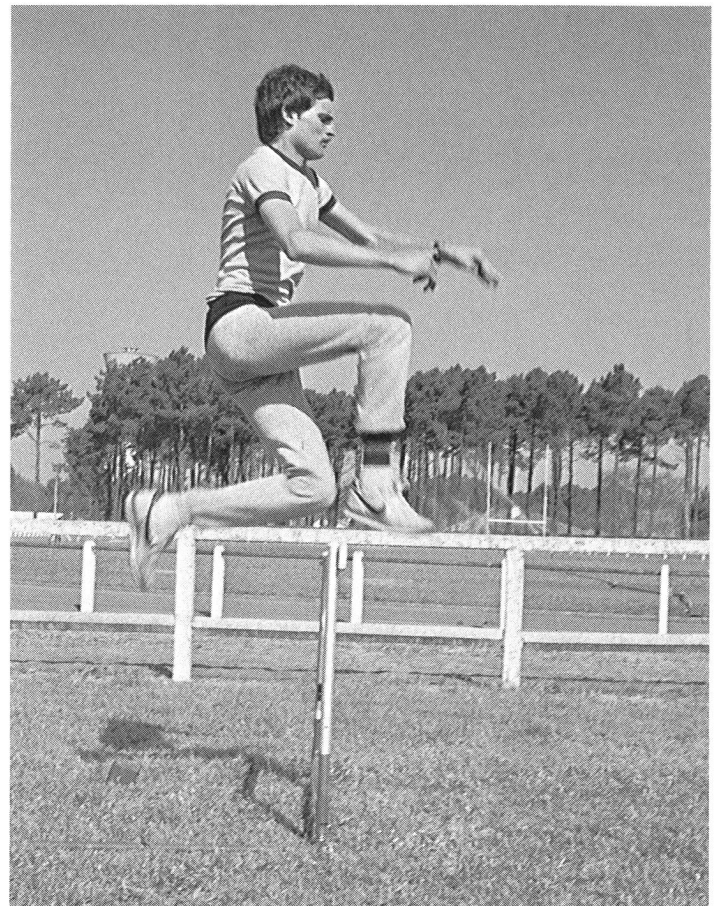
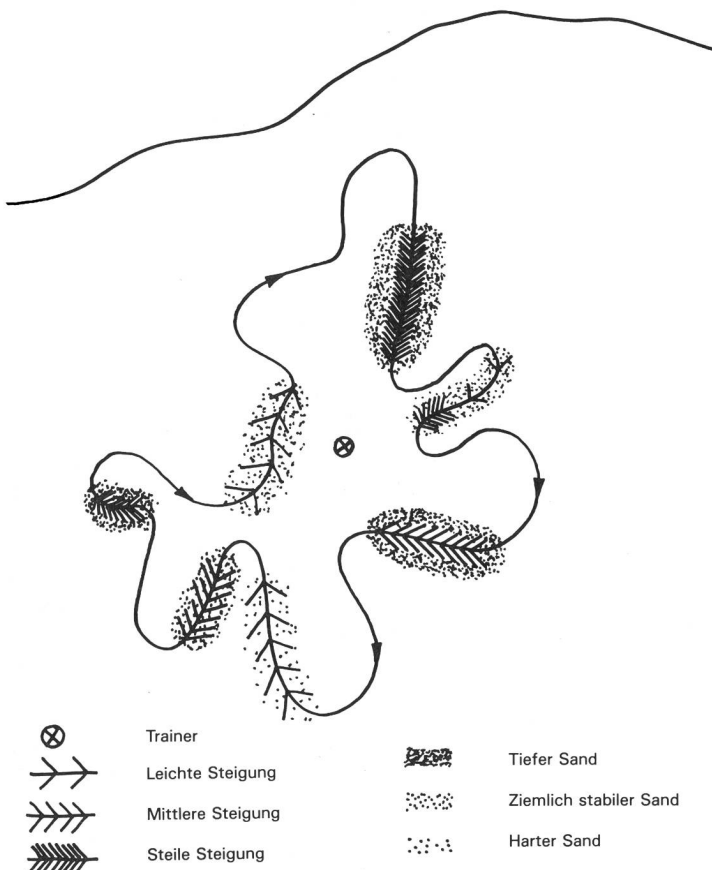
Muskeltraining, das unter Zuhilfnahme fester Einrichtungen vorgenommen wird, ist kostspielig und damit nicht jedermann zugänglich. Eintrittsgebühren oder Mitgliedschaft bei Fitnesszentren sind im allgemeinen nicht billig. Aus denselben finanziellen Überlegungen heraus ist es nicht allen Leichtathletikklubs möglich, die notwendigen Einrichtungen für dieses Training anzuschaffen. Da diese Maschinen auch schwer sind und viel Platz beanspruchen, bietet sich in den Vereinslokalitäten nur selten die Möglichkeit, sie fest einzubauen. Dazu kommt, dass sich diese Art von Training meistens in geschlossenen Räumlichkeiten

anbietet, das heisst in Agglomerationszentren, wo ein Kontakt mit der Aussenwelt nicht möglich ist. Der angebotene Komfort hat zugegebenermassen seine angenehmen Seiten wie textile Bodenbeläge, Hintergrundmusik, angenehme Wärme, Klimaanlage – alles Dinge, welche diese Trainingsart andererseits künstlich erscheinen lassen, weil der direkte Kontakt zur natürlichen Umgebung fehlt.

Die Arbeitsprogramme, die von den verantwortlichen Leitern dieser Studios angeboten werden, tragen den spezifischen Bedürfnissen der Läufer oft gar nicht Rechnung. Selbst dann, wenn sie nicht grundsätzlich schlecht sind, führen sie kaum zum gewünschten Erfolg. Die Vorbereitung auf diese Art von Krafttraining ist im allgemeinen ungenügend, und damit erhöht sich auch das Verletzungsrisiko. Schliesslich bin ich noch immer nicht überzeugt davon, dass sich die geleistete Muskelarbeit an der Maschine auf optimale Art und Weise auf den Bewegungsablauf in der läuferischen Praxis übertragen lässt.

Jean-François Pahud ist vor allem bekannt geworden als Trainer von Weltklasseläufer Pierre Délèze. Er steht dem Leichtathletikverband als Nationaltrainer des Mittel- und Langstreckenladers zur Verfügung. Beruflich ist der ehemalige Lehrer als Leiter des «Musée olympique» in Lausanne tätig.

Meeresstrand





Sprungschule und Bergauflaufen

Aus allen diesen Überlegungen heraus ziehe ich das Krafttraining unter natürlichen Bedingungen vor, bei dem das Körpergewicht zum Tragen kommt, durch Sprungschule und Bergauflaufen.

Der Läufer übt einen Sport aus, dessen Charakteristik die ununterbrochene Bewegung ist. Man muss deshalb versuchen, die Muskeln ständig arbeiten zu lassen, und dies in einer Art, die jener des Laufens möglichst nahe kommt. Die Sprungschule eignet sich ausgezeichnet, um dieses Ziel zu erreichen. Sie weist zudem noch weitere Vorteile auf, die mir für den Athleten von grosser Bedeutung erscheinen. Sie erlaubt nämlich eine wichtige Phase des Laufs besonders zu trainieren und zu verbessern – ich meine die Dynamik des Abdrucks vom Boden. Sie gestattet auch eine Korrektur der Beckenfehlhaltung, die ihrerseits von eminenter Bedeutung für die Wirksamkeit des Schrittes ist. Zu diesen Vorteilen gesellt sich die Korrektur und Verbesserung von Koordinations- und Mobilitätsproblemen. Auch vermag sie eine Entspannung des Oberkörpers zu bewirken, wodurch die Schrittlänge direkt beeinflusst werden kann.

Ein solches Training bedarf nur eines bescheidenen und wenig kostspieligen Materialeinsatzes und lässt sich während des ganzen Jahres durchführen, das heisst sowohl im Freien wie in einer Halle.

In der Praxis sieht das zum Beispiel so aus: Man baut eine Laufstrecke mit etwa 10 Hürden in Abständen von 2 bis 3 Metern auf. In der Halle können diese Hindernisse auf Teppichen aufgestellt werden, im Freien direkt auf dem Rasen oder auf der Bahn. Alle Sprungarten können berücksichtigt werden, zuerst getrennt voneinander, anschliessend alternierend. Das Schwergewicht muss dabei auf ein kurzes und heftiges Abstossen zwischen den Hindernissen,

auf die Haltung des Kopfs (in die Ferne und nach oben gerichteter Blick, der sich nicht mit den Hindernissen befassen darf) und auf die Hebung und die Stellung des Beckens gelegt werden. Und nicht vergessen: der Oberkörper darf nicht verkrampft sein. Im Verlauf eines Trainings sollten 500 bis 800 Sprünge in Serien zu je 10 Passagen realisiert werden können. Als Grössen der Beurteilung des Trainingsfortschritts gelten: Anzahl der Wiederholungen, Höhe und Abstand der Hürden, Bodenbeschaffenheit sowie die Verwendung einer Gewichtsweste.

Diese Art des Trainings birgt allerdings, wenn sie nicht langsam aufbauend durchgeführt wird, einige Gefahren in sich, vor allem im Bereich der Wirbelsäule (Zusammendrücken der WS). Es ist daher unbedingt nötig, jedem Training ein paar Dehnungsübungen (Stretching) folgen zu lassen, die noch zusätzlich mit den klassischen Übungen, wie sie die Hürdenläufer machen, kombiniert werden können.

In den Wintermonaten ist dieses Krafttraining Teil der Gesamtarbeit, wobei der Athlet sowohl die Muskulatur des Schultergürtels wie jene des Bauchs und des Rückens trainiert.

Im Sommer können die Kraftübungen auch separat nach irgendeinem Lauftraining durchgeführt werden.

Abwechslungsreicher Parcours

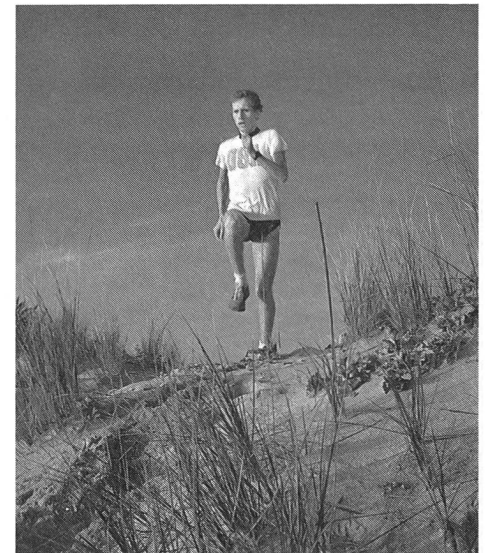
Ebenfalls möglich ist das Muskeltraining im Hanglauf. Man führt die Hügelläufe mit Wiederholungen durch, etwa so, wie man dies bei Intervalltrainings auf der Bahn tun würde. Persönlich möchte ich allerdings eher das folgende Vorgehen empfehlen, wie wir es öfters während unserer Trainingslager am Meer praktiziert haben:

In einer Dünenlandschaft stecke ich einen möglichst abwechslungsreichen Parcours

von 300 bis 400 Meter ab. Ich versuche auch, ungefähr in der Mitte der Strecke einen Kulminationspunkt zu finden, der mir erlaubt, den gesamten Parcours zu überblicken.

Nach gutem Aufwärmen und einem vollständigen Stretching-Programm legen die Läufer 3 Serien zu 5 Runden zurück, wobei nach jeder Serie eine Erholungspause folgt. Die Vorgaben für das Training lauten:

- Alle Steigungen werden voll genommen, dabei ist vor allem auf den Laufstil zu achten: Anheben der Knie, maximale Streckung des Stossbeins bis zur Zehenspitze, übertriebene, dabei aber lockere Bewegungen der Arme.
- Der Läufer soll den Aufstieg nicht erkrampfen. Er muss ihn dominieren, das heisst, er verlässt den Gipfel in voller Geschwindigkeit.
- Die abfallenden und ebenen Strecken sollen in leichtem Laufschrift zur Erholung benützt werden.



Auch hier ist es möglich, verschiedene Faktoren zur Dosierung des Trainings heranzuziehen: die Länge der Steigungen, die Bodenbeschaffenheit (harter, weicher und fliessender Sand), die Länge der Erholungsphasen sowie die Möglichkeit, Gewichtswesten zu verwenden, um die angestrebte Wirkung zu verstärken.

So kann unter Einsatz dieser beiden Trainingsmethoden – dessen bin ich überzeugt – die Muskelkraft, die der Athlet auf der letzten Geraden seines Laufs (und auch vorher) so bitter nötig hat, erarbeitet werden. Ich setze ihn einer Situation aus, die jener im Wettkampf sehr nahe kommt. Auf diese Weise arbeite ich mit einfachen und natürlichen Mitteln, die jedem Läufer zugänglich sind.

PS: Wer keine Dünenlandschaft zur Verfügung hat (und das sind ja wohl die meisten), kann auch in heimischem Gelände einen Parcours ausstecken. Oft eignet sich auch eine Finnenbahn sehr gut. ■