



## Wohlfühlgeschwindigkeit und Stoffwechsel

Jeder von uns wird sich irgendwann auf seine individuelle Wohlfühlgeschwindigkeit „einpendeln“! Das ist die Geschwindigkeit, mit der man alle gewollten Distanzen ohne Probleme bewältigen kann und dabei Freude empfindet. Die Herausbildung dieses Tempos ist Hauptbestandteil unseres Lauftrainings. Mit diesem Tempo wird man aber keine Bestzeiten erzielen .... nur mal so zur Unterscheidung 😊!

Über welche Geschwindigkeiten reden wir:

- langsames Gehen
- schnelles Gehen
- langsames Laufen (Wohlfühllaufen?)
- normales Laufen (Wohlfühllaufen?)
- schnelles Laufen
- Sprint

Die Wohlfühlgeschwindigkeit wird sich bei jedem von uns irgendwo in der Nähe des normalen Laufens befinden. Um im Training die Fähigkeit herauszubilden, in der Wohlfühlgeschwindigkeit ohne Pause lange oder ganz lange Strecken zurückzulegen, werden wir im Training aber überwiegend diese Geschwindigkeit **vermeiden** ! Wir werden zunehmend entweder etwas schneller Laufen, oder eben zur zwischenzeitlichen Erholung etwas langsamer (Intervall). Der Körper wird sich schütteln, weil er nicht schnell laufen will! Das macht dann auch keinen Spaß! Aber da muss man durch wenn man sich entwickeln will.

**Lauftipp5:** Versucht im Training immer wieder die Übungen oder Geschwindigkeiten einzubauen, die keinen Spaß machen. Das ist das Zeichen dafür, dass wir dort Defizite haben! Das gilt besonders auch für die Übungen zur Verbesserung von Mobilität und Stabilität. Einmal in der Woche ist dann aber Spaß angebracht, damit wir uns daran gewöhnen.....

Der Vollständigkeit halber an dieser Stelle mal ganz kurz und mit einfachen Worten zum menschlichen Stoffwechsel (Energiebereitstellung) soweit es zum Laufen wichtig ist. Es gibt 4 Arten der Energiebereitstellung. Alle 4 stehen im direkten Zusammenhang, bedingen einander, sind aber von uns beeinflussbar!

- 1. der explosionsartige Bedarf an Energie ohne Vorwarnung, z.B. die Flucht vor wilden Tieren! Da sind wir in der Lage kurzzeitig unfassbare Leistungen abzurufen! Nachteil: Nach ca.30 Sekunden sind die Speicher leer!
- 2. plötzlicher sehr hoher Bedarf an Energie. Die anaerobe Verbrennung geht schnell auf Volllast. Wir sind in der Lage wenige Minuten super Leistungen zu erzielen, dann ist der Speicher leer und es wird Laktat gebildet, welches unsere Leistung hemmt (wir merken das am Muskelkater) Es passiert immer dann, wenn wir zu schnell zu intensiv trainieren  
**Diese beiden Arten der Energiebereitstellung sind also nichts für uns Ausdauersportler!**
- 3. Durch eine gute Erwärmung und der damit verbundenen langsame Einstimmung des Körpers auf einen anstehenden längeren Energiebedarf bewegen wir uns überwiegend im Bereich der aeroben Kohlenstoffverbrennung. Diese Art der Energiebereitstellung ist mehrere Stunden möglich und geht nach 30 Minuten zunehmend einher mit der beginnenden
- 4. aeroben Fettverbrennung. **Die Fette verbrennen im Feuer der Kohlenhydrate!** Mit der Energie aus den Fettspeichern können wir theoretisch sehr, sehr, sehr lange Strecken zurücklegen.  
**Wir sollten also so trainieren, dass wir uns immer in der 3. und 4. Art bewegen!**  
Auch oder gerade Profis im Ausdauerbereich kommen an diesem Grundsatz nicht vorbei!