

# Im Sprint zu mehr Kraft

von Andreas Hadel

Hin und wieder habe ich bereits erwähnt, dass auch Kraftsportler regelmäßig Laufen sollten. Zumindest für eine gewisse Zeit im Jahr. Längere Sprints und moderates Ausdauertraining bieten für alle Athleten, die an der Hantel trainieren, viele Vorteile.

Früher habe ich ehrlich geglaubt, dass man entweder eine angeborene Macke oder einen triftigen Grund haben müsse, um regelmäßig eine Strecke zu laufen, die mehr als zwanzig Meter beträgt. Jetzt, nach einigen Jahren intensiven Lauftrainings bin ich sogar zu der festen Überzeugung gekommen, dass dem so ist.

Da ist es gut zu wissen, dass wir Kraftsportler einen wirklich überzeugenden Grund haben, in überschaubaren Abständen die Laufschuhe überzuziehen. Zugegeben, der Zusammenhang zwischen längeren Sprints und beispielsweise der Kniebeugeleistung ist nicht auf Anhieb intuitiv klar.

Aber Ihnen wird es bestimmt deutlich, wenn Sie sich einmal daran erinnern, wie es war, als Sie in der Schulzeit im Sportunterricht 100 Meter gelaufen sind, auf dem Fußballplatz einen Gegner davon sprinten wollten oder auf dem Weg zur Arbeit noch den abfahrenden Bus erwischen wollten: Sie schnappten nach Luft und begannen in einer Tour zu schwitzen. Dieses Phänomen dürfte Ihnen jedoch auch bekannt vorkommen, wenn Sie an Ihre letzte Kniebeugeeinheit denken, an der Sätze zu acht und mehr Wiederholungen auf dem Plan standen.

Ich denke, jetzt wissen Sie worauf ich hinaus will. Beim Krafttraining beanspruchen wir nicht nur unsere Muskeln, sondern fordern auch unsere Organe und Systeme, die uns mit der nötigen Energie versorgen.

Bei allen kurzen und mit hoher Intensität ausgeübten Tätigkeiten geht unser Körper eine Sauerstoffschuld ein, um den kurzfristigen hohen Energiebedarf zu decken. Wegen dieser Sauerstoffschuld hecheln wir wie Wölfe nach der Jagd nach Luft, wenn wir ein paar Meter volles Rohr rennen oder für zehn Wiederholungen eine Hantel in die Höhe wuchten.

Je schneller diese Sauerstoffschuld abgebaut wird, um so eher können wir auch wieder an das Eisen gehen und den nächsten Satz in Angriff nehmen. Noch besser ist, dass wir unseren Organismus soweit stärken können, dass er über eine verbesserte Kurzeitdauer verfügt und wir mit einem Gewicht mehr zusätzliche Wiederholungen ausführen können.

Damit steigt nicht nur unser Kraftniveau insgesamt; wir können auch in einer Hypertrophiephase, in der es ja bekanntlich darauf ankommt, mit höheren Wiederholungszahlen zu arbeiten, schwerere Gewichte verwenden. Dies würde schließlich zu einer Vergrößerung des Muskelquerschnitts führen und somit optimale Bedingungen für eine neue maximale Kraftspitze bereiten.

Es ist also ganz offensichtlich, dass wir Kraftsportler einen Übertragungseffekt auf unsere Kraftleistungen bei hohen Wiederholungen erwarten dürfen, wenn wir regelmäßig mit Sprints unsere Kurzeitdauer trainieren.

Aber über welche Strecke sollten Kraftsportler ihre Kurzeitdauer trainieren? Studien [1] aus der Sportwissenschaft haben gezeigt, dass beim Krafttraining, welches zu zehn Wiederholungen ausgeführt wird, eine Sauerstoffschuld auftritt, die 70-80 % des Sauerstoffbedarfs beträgt. Beim 100 m Sprint entsteht eine Sauerstoffschuld, die mit 85-96 % unseren Werten nicht sehr nahe kommt. Besser geeignet für unsere Zwecke scheint daher der 200 m Sprint, bei dem eine Sauerstoffschuld von 70-85 % festgestellt werden konnte.

Aufgrund der spezifischen Anforderungen sollten wir uns also nicht mit 100 m begnügen, sondern auf der doppelten Distanz unser Bestes geben.

Das Ganze klingt tatsächlich sehr theoretisch und ich würde es verstehen, wenn Sie noch immer den Nutzen von 200 m-Sprints für Ihr Krafttraining in Frage stellen. Deshalb möchten ich Ihnen von einem Feldexperiment erzählen, das ich vor zwei Jahren mit einigen befreundeten Athleten hinsichtlich der Wirkung von 200 m-Sprints auf die Kraftleistung

bei Kniebeugen zu zwanzig Wiederholungen durchgeführt habe.

Für dieses Feldexperiment haben wir uns zu siebent zusammengefunden und uns in zwei Gruppen aufgeteilt. Die erste Gruppe bestand aus drei Athleten, mich eingeschlossen, die zusätzlich zu ihrem Krafttraining regelmäßig Sprints zu 200 m ausüben sollten. Die verbleibenden vier Athleten stellten die Kontrollgruppe dar. Sie sollten ihre Trainingsgewohnheiten nicht ändern und als Vergleich dienen, ob wir durch die Sprints bessere Fortschritte erzielen würden. Alle sieben Athleten verfügten über mehrjährige Trainingserfahrung, so dass wir eine überdurchschnittlich hohe Leistungssteigerung, die bei Anfängern häufig zu beobachten ist, ausschließen konnten.

Den Durchführungszeitraum für unser Feldexperiment legten wir auf acht Wochen fest. Zu Beginn

zu zwanzig Wiederholungen zu ermitteln. Dabei konnten folgende Verbesserungen der einzelnen Athleten festgestellt werden:

#### Gruppe A (mit Sprints)

Andreas	+ 5 kg
Marco	+ 15 kg
Louis	+ 12 kg

#### Gruppe B (ohne Sprints)

Stephan	+ 6,5 kg
Jens	+ 5 kg
Frank	+ 0 kg
Michael	+ 5 kg

Im Mittel verbesserte sich demnach die Gruppe A um 10,6 kg und Gruppe B um 4,12 kg. Ganz offensichtlich scheinen also die weiter oben aufgeführten Vermutungen zu stimmen und Kraftsportler könnten tatsächlich von längeren Sprints profitieren.

Abschließend möchte ich gerne auf zwei Werte näher eingehen, die uns bei der Auswertung stark aufgefallen sind. Zuerst fällt die, im Vergleich zu den anderen Gruppenmitgliedern, relativ geringe Steigerung von mir aus der Gruppe A auf. Dazu ist zu sagen, dass ich bereits seit längerer Zeit vor diesem Feldexperiment regelmäßig Sprints trainiert hatte, weshalb bei mir von Anfang an mit keiner allzu hohen Steigerung gerechnet werden konnte.

Der zweite Wert gehört zu Frank, den das Los in die Kontrollgruppe (Gruppe B) verwies. Frank war es nicht vergönnt, sich in den zwanziger Kniebeugen zu steigern. Auch das war im Prinzip mehr oder weniger zu erwarten. Frank ist, bitte entschuldigen Sie den Ausdruck, ein echtes Kraftschwein. Seine Leistungsspitzen in den niederen Wiederholungsbereichen sind enorm. Dafür hat er große Probleme mit Sätzen zu „vielen“ Wiederholungen. Alles jenseits von vier Wiederholungen kommt für Frank einem Marathon gleich. Der Kerl ist einfach dafür gebaut, nur ein einziges Mal sein volles Kraftpotential zu erzeugen. Wir nennen ihn auch scherzhaft „Mr. Fast Twitch“, weil er offenbar nur aus schnellzuckenden Muskelfasern besteht.

Fazit: Um die Muskulatur zu schocken und auch die Eintönigkeit zu unterbrechen, einfach mal Sprints ins Training einbauen.

Literatur:

[1]: „Studienmaterial: Biochemie des Sports“. DHS für Körperkultur Leipzig



ermittelten wir aller zusammen in einer Trainingseinheit das Leistungsmaximum für Kniebeugen bei einen Satz zu zwanzig Wiederholungen. Dieser Wert sollte als Referenzwert dienen, um unsere Fortschritte nach Ablauf der acht Wochen messen zu können.

Innerhalb der nächsten acht Wochen befolgten die Athleten beider Gruppen ein ähnliches Trainingsprogramm, bei dem überwiegend ein für Kraftsportler üblicher Wiederholungsbereich von 3-5 Wiederholungen genutzt wurde. Die drei Athleten aus der Sprinter-Gruppe absolvierten zusätzlich 2-3 Sprinteinheiten pro Woche.

Nach Ablauf der acht Wochen trafen wir uns alle erneut, um unsere Leistungen in den Kniebeugen