



HALB MARATHON INGOLSTADT 2019

Liebe Läuferinnen und Läufer!

Bevor es wieder losgeht noch einige **wichtige Hinweise zum Training bzw. Trainingsplan:**

- **Jeder Läufer sollte sich vor Beginn einer neuen / ersten Laufsaison einem medizinischen Check bei einem Arzt unterziehen, diese Untersuchung sollte mind. einmal im Jahr erfolgen.**
- Außerdem benutzen Sie bitte **Laufschuhe**, die zu ihrer Fußform, ihrem Laufstil und ihrem Gewicht passen und der von Ihnen getestet wurde, am besten auf einem Laufband mit Videoanalyse bei ihrem Laufexperten **SPORT IN**.
- **Das tragen von Funktionsbekleidung** hilft Ihnen ihr Wohlbefinden beim Sport zu verbessern!
=> Ihre Laufexperten von **SPORT IN** unterstützen sie hier gerne!

Da ich die Trainingsplanung des letzten Jahres schon als sehr gut empfand, hab ich auf Grundlage dieser Planung das neuen Training aufgebaut und dieses noch einmal verfeinert.

Die Trainingspläne sind wie gewohnt wieder in drei Gruppen unterteilt:

1. Gruppe: „Einsteiger“
2. Gruppe: „Ambition“
3. Gruppe: „Leistung“

Die Einteilung der Trainingseinheiten von Montag bis Sonntag kann jederzeit nach den persönlichen Möglichkeiten vorgenommen werden, nur der Rhythmus zwischen Belastung und Ruhe bzw. von anspruchsvollen zu ruhigen Einheiten sollte erhalten bleiben.

1. Beispiel: Sie möchten als Einsteiger Montag, Mittwoch und Freitag trainieren, ganz einfach: Einheit 1 auf Montag, Einheit 2 auf Mittwoch und Einheit 3 auf Freitag, somit haben Sie Ihre Ruhe und/oder Entlastungstage am Dienstag, Donnerstag, Samstag und Sonntag.

oder

2. Beispiel: Sie möchten als ambitionierter Sportler Dienstag, Mittwoch, Freitag und Sonntag trainieren, also: Einheit 1 auf Dienstag, Einheit 2 auf Mittwoch, Einheit 3 auf Freitag und Einheit 4 auf Sonntag, somit haben Sie Ihre Entlastungstage am Montag, Donnerstag und Samstags.



Trainingsbereiche:

I. Herzfrequenzbereiche im Training:

- Diese lassen Sie am besten anhand einer **Laktat- Leistungsdiagnostik** ermitteln.
- Als Alternative: **Bestimmung ihrer maximalen Herzfrequenz durch einen Praxistest**. Dies kann nur erfolgen, wenn **Sie 100% gesund und gut ausgeruht** sind. **Eine vollständige Erholung nach dem letzten Training und volle Leistungsfähigkeit sind dafür unbedingt notwendig**. Methode: *Nach einem 15-20min lockerem Einlaufen, laufen Sie 4-5min intensiv, und davon die letzten 30sec auf Höchstgeschwindigkeit. Mit ihrem Herzfrequenzmessgerät lesen Sie sofort nach Beendigung die aktuelle Herzfrequenz ab.*
- Als wirklich **nur provisorische Alternative** gehen Sie nach der **Faustformel 225 minus Lebensalter** was ungefähr ihrer maximalen Herzfrequenz entspricht. z.B. *Sie sind 39 Jahre => 225 minus 39 = HF max. 186 Schläge pro Minute, und davon 70–75% sind 130–140 Schläge pro Minute, was somit ihr persönlicher Trainingsbereich ist. Bei Frauen und sehr jungen Läufern kann ein Zuschlag von plus 5-10 Schlägen toleriert werden.*

Intensitätstabelle Lauf

		Prozent der maximalen Herzfrequenz = HF- max.	Dauer	Streckenlänge
Kompensation	KOM	65-68 %	5 - 40 min	1 – 8 km
Grundlagenausdauer GA1 niedrig	GA1↓	68-72 %	70 – 120 min	14 – 25km
GA1 mittel	GA1→	72-75 %	50 – 70 min	10 – 14km
GA1 hoch	GA1↑	75-80 %	20 – 50 min	5– 10 km
Übergangsbereich GA1/2 = GA2 Dauerlauf	GA2 DL	85-90 %	4 – 60 min	1 – 16 km
Entwicklungsbereich EB = GA2 Tempolauf	GA2 TL	90-95 %	30sec. – 12 min	200m – 3000m
Spitzenbereich SB = Wettkampfspezifische Ausdauer	WSA	>92 %	10 – 120 sec.	80m – 600m

- ⇒ Im Trainingsplan für Leistungsorientierte arbeiten wir entweder mit der HF-Tabelle oder auch mit der Tabelle 1 (Seite 1) „Trainingslauftempovorgaben“. Daraus können Sie ihr Lauftempo in den verschiedenen Belastungsbereichen in Abhängigkeit zu ihrer angestrebten Halbmarathon-Endzeit entnehmen, und sich im Training daran orientieren.
- ⇒ Zur Ermittlung der Trainingslaufzeiten im Wettkampftempo (Wk-T) für die Ambitionierten und Leistungsorientierten Läufer dient die Tabelle „Halbmarathon und 10km – Wettkampftempo“ im Trainingsplan (Tabelle2 bei Ambition (Seite 8), Tabelle 3 bei Leistung (Seite 9))



HALB MARATHON INGOLSTADT 2019

⇒ II. GA1 = Grundlagenausdauertraining 1:

wichtigste Trainingsform im Ausdauersport, zur Verbesserung und Ausprägung ihrer aeroben Kapazitäten. Dient als Basis für eine stabile und ausbaufähige sportliche Leistungsfähigkeit und verbessert das allgemeine körperliche Wohlempfinden. Dabei wird in einem lockerem bis mittlerem Belastungsbereich trainiert, die Herzfrequenzen betragen zwischen 65 - 78% der eigenen maximalen Herzfrequenz. Die genaue Höhe der Trainingsbelastung richtet sich nach der Zeitdauer, dem persönlichem körperlichen Empfinden und der Einbindung der Trainingseinheit in den Wochentrainingsrhythmus.

- a: Der vorgesehene Pulsbereich sollte frühestens nach einer Belastungszeit von 10-20min erreicht werden, d.h. beginnen Sie jede Trainingseinheit bewusst langsam und ruhig, Sie sollten erst im letzten Drittel Ihrer Trainingseinheit die maximal erwünschte Belastung und Geschwindigkeit erreichen.
- b: persönliches körperliches Empfinden - wenn Sie sich schlapp oder müde fühlen, trainieren Sie nur im unteren GA1 - HF-Bereich und verkürzen gegebenenfalls die Dauer/Länge der Einheit.
- c: Einbindung in den Trainingsrhythmus - es sollten bei Fortgeschrittenen immer wieder aktive Erholungsphasen in den Trainingsalltag eingebaut werden, diese **regenerativen Einheiten** sind mit **KOM** (für *Kompensation*) gekennzeichnet. Dort beträgt die maximale Belastungszeit im Laufbereich 45min. Diese Einheiten werden im unteren GA1 - HF-Bereich durchgeführt, d.h. die HF beträgt 65-70% der max. HF. Ebenso werden GA1 - Einheiten nach intensiven Belastungen wie Wettkampf oder Tempotraining nur im unteren Bereich gelaufen. Alternativ kann ein solches Training auch durch andere Sportarten ersetzt werden, dabei ist aber ebenfalls auf eine ruhige Trainingsdurchführung zu achten.

Es ist sinnvoll nach jeder GA1 - Einheit einige lockere Steigerungsläufe (STL) 2-5 Stück durchzuführen bzw. bei Einheiten über 60min bereits während des Laufes nach 20-30min alle 5-10min einen lockeren Steigerungslauf oder Antritt über 8sec. einzustreuen, um die Monotonie zu unterbrechen und die Laufmotorik anzuregen.

III. Steigerungsläufe (STL):

Diese Trainingsform findet nur bei der Gruppe der ambitionierten und leistungsorientierten Läufer Anwendung. Dieses Trainingsmittel kann auf zwei Arten durchgeführt werden.

Aus dem Stand oder lockerem Lauf auf einer Streckenlänge von 50-100m das Lauftempo vom Traben zum Sprint steigern, so dass nach der Hälfte (25-50m) der Strecke die maximale Geschwindigkeit erreicht wird und diese über 15-30m gehalten wird, anschließend lassen Sie es locker 10-20m ausklingen.

Pausengestaltung: 1min bis 1min30sec. oder die vorher gelaufene Strecke (50-100m) ganz locker zurück traben

Wichtig: kein maximaler Krafteinsatz, sondern trotz hoher Geschwindigkeit locker bleiben - nicht verkrampfen.

Außerdem sollten Sie bei Steigerungsläufen auf Ihre Lauftechnik achten (aktiver Armeinsatz, Betonung auf Vorfußlauf, Hüfte strecken).

Bei den „Anritten / Steigerungsläufen“ während des GA1-Laufes - aus dem normalen Lauftempo beschleunigen bzw. antreten, Sprinttempo über ca. 6-8sec. aufrecht erhalten, nach der erfolgten



HALB MARATHON INGOLSTADT 2019

Geschwindigkeitssteigerung nicht stehen bleiben, sondern ein kurzes Stück etwas lockerer laufen, anschließend zum Grundtempo (GA 1) des Laufes zurückkehren.

IV. GA1/2 = Training im Übergangsbereich, auch **GA2-Dauerlauf (GA2DL)** genannt,

schnelles Laufen im aeroben/anaeroben Übergangsbereich, entspricht in etwa ihrem Marathon-Wettkampftempo. Der Intensitätsbereich liegt ca. zwischen 82-88% ihrer maximalen Herzfrequenz. Der vorgesehene Pulsbereich sollte nach einem Drittel der Belastungszeit erreicht werden, d.h. beginnen Sie auch jeden Tempodauerlauf bewusst etwas ruhiger und lockerer, Sie sollten erst im letzten Drittel Ihrer Trainingszeit die maximal erwünschte Belastung und Geschwindigkeit erreichen.

Wichtig: Laufen Sie sich, wie angegeben mindestens 15-25min locker ein, machen Sie Lauf ABC und/oder einige lockere Steigerungsläufe (2-5 Stück) vor den Tempodauerläufen und laufen Sie nach der Belastung anschließend mindestens 10-15min locker aus.

V. **GA2** = Grundlagenausdauertraining 2 = Entwicklungsbereich = **Tempo(dauer-) lauf**

⇒ in der Trainingspraxis meist Tempowechsel (Intervalle bzw. Fahrtspiel) und als **GA2 TL** bezeichnet
Wechsel von schnellem Lauftempo und lockerem Tempo (Traben oder auch Gehen) nach Vorgaben. Diese Vorgaben sind mit Zeiten bzw. bei Leistungsorientierten mit Meter/Kilometer angegeben, z.B. *6x 1000m GA2 TL (Wk-Tempo 10k), Pause dazwischen 400-500m locker traben oder z.B. GA2 TL: 2min (HF 90-92%), 2min locker, 4min (HF 88-90%, 3min locker ...* d.h. Sie laufen 2 Minuten schnell mit 90-92% ihrer maximalen Herzfrequenz, anschließend 2 Minuten ganz locker traben oder gehen, ihr Pulschlag sollte in dieser „Pause“ dabei auf ca. 65-70% ihrer maximalen Herzfrequenz (also um ca. 30 Schläge) abgesunken sein, nach der Trab-/Gehpause beginnen Sie die nächste Belastung bis Sie die angegebene Wiederholungsanzahl erreicht haben.

Sie können sich aber statt von der Zeit auch von natürlichen Streckenvorgaben wie Anstiegen, Laterne, Bäumen oder Parkbänke usw. leiten lassen. So können Sie z.B. einen leichten Berganstieg (max. 5-6% Steigung) mit den HF-Vorgaben hoch laufen, für den Sie vielleicht 2min30sec. oder gar 3min30sec benötigen. Das ist nicht so entscheidend, wichtig ist die Wiederholungsanzahl und die Intensität.

Achtung:

Laufen Sie sich, wie angegeben mindestens 15-25min locker ein, machen Sie Lauf ABC und/oder einige lockere Steigerungsläufe (2-5 Stück) vor den Tempoläufen und laufen Sie nach der Belastung anschließend mindestens 10-15min locker aus.

- Bedenken Sie bitte, dass **Sie die Herzfrequenz erst im letzten Drittel der Belastung erreichen dürfen**, ansonsten laufen Sie zu intensiv, da die Herzfrequenz dem Stoffwechselprozessen hinterher „hinkt“. Bei sehr gut ausdauertrainierten Personen ist eine Steuerung über die Herzfrequenz bei Belastungsbereichen bis 3min immer problematisch. Hier ist eine Orientierung nach Strecke und Zeit besser.
- Außerdem **steigern Sie ihre Belastung (Geschwindigkeit) von der ersten zur letzten Wiederholung**, d.h. die letzte Wiederholung ist die schnellste.

VI. **Technikläufe (submaximal) - über 100-250m bzw. 20-45sec.**

⇒ **submaximal** = unterhalb der höchstmöglichen (individuellen) Leistungsfähigkeit

⇒ **Technikläufe** = nach © Lothar Pöhlitz – 2017 - Eine gute möglichst „leicht“ aussehende oder noch besser sich „leicht“ für die Läufer anfühlende und für den Trainingspartner leise anhörnde Lauf-



HALB MARATHON INGOLSTADT 2019

technik. Sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhöhung der Wirksamkeit des Dauerlauf- und Tempolaufttrainings und der Laufökonomie. Dabei bedeutet „leises Laufen“ das möglichst weiche Fußaufsetzen bei kurzen Bodenkontakten. Die aktiv-parallele Armführung im etwa 90 Gradwinkel aus dem Schultergelenk unterstützt in Abhängigkeit von der gewollten Geschwindigkeit die Beinarbeit. Je stabiler der Rumpf rund um den Körperschwerpunkt, umso leichter können Arme und Beine die Befehle aus dem Gehirn in schnelles Vorwärtslaufen umsetzen.

- ⇒ Ausführung: aus dem Hochstart oder aus der Bewegung, wird von Beginn an submaximal beschleunigt. Das Beschleunigungsmaximum soll am Beginn liegen. Der Lauf dient der Ausbildung der Abdruckkraft (Schrittlänge) und der koordinativ-technischen Schulung. In Abhängigkeit von der übrigen Trainingsbelastung sind bis zu 20 Wiederholungen mit 1- bis 3-minütigen Pausen möglich. Der submaximale Techniklauf dient der Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer bzw. der anaeroben Kapazität.
- ⇒ Ziel des Lauftechniktrainings - eine der jeweiligen Strecke entsprechende individuelle höchstmögliche Geschwindigkeit durch einen optimalen hinteren Abdruck, eine gute Entspannungsfähigkeit (Anfersen), kurze Stützzeiten, eine gute Koordination der Gesamtbewegung (Kopf- und Oberkörperposition im Verhältnis zum Körperschwerpunkt). Ein hoher Wirkungsgrad bei der Umsetzung der Energie und die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung einer effektiven Bewegungsstruktur auch mit zunehmender Ermüdung setzt die optimale Lauftechnik voraus. Individuell optimal ist die Lauftechnik, wenn der Läufer bei hoher submaximaler Geschwindigkeit seinen Bewegungsablauf als „ökonomisch-müheles fließend“ empfindet.

⇒ VII. Allgemeine Hinweise

Halten Sie sich an die vorgegebenen **Belastungsbereiche**, auch wenn es Ihnen zu niedrig oder zu einfach erscheint.

Aber Sie werden bald bemerken, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Denn durch den Wechsel von Belastung und Ruhe bzw. dem Anstieg und Reduzierung der Wochentrainingsbelastung, kombiniert mit der bewussten Unterscheidung in verschiedene Trainingsbereiche und –mittel vermeiden Sie normalerweise Überbelastung, Monotonie und Stagnation im Trainingsalltag.

- ⇒ **Trainieren Sie nicht wenn Sie krank oder verletzt sind, oder im Begriff sind es zu werden. Probleme vollständig auskurieren und langsam wieder mit ruhigen GA1 - Dauerläufen (20-40 min) beginnen, bis Sie sich wieder in der Lage fühlen den Trainingsplan zu erfüllen.**
- ⇒ **Holen Sie nie durch Krankheit oder Verletzung versäumtes Training nach.**

VIII. Die Woche vor dem Hauptwettkampf und am Wettkampftag

Keine Experimente mit der Ernährung, den Laufschuhen, der Bekleidung und in der Trainingsbelastung bzw. Wettkampfvorbereitung.

Trinken und schlafen Sie viel und vermeiden Sie Stress, Alkohol, Süßigkeiten und versteckte Fette. Lassen Sie sich nicht von anderen nervös machen, was Sie in den vergangenen Wochen trainiert haben zählt, jetzt können Sie nur abwarten, sich erholen und auf den Wettkampf freuen.

- ⇒ **Die Devise lautet: Weniger ist mehr!**

IX. Athletik und Stretching:



HALB MARATHON INGOLSTADT 2019

- ⇒ vor dem Trainingsprogramm: nur kurzes (An-)Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen (Dehnungsdauer 5-8sec pro Übung) vor dem Loslaufen oder besser nach der Einlaufphase (nach ca. 10-20min)
- ⇒ nach dem Training: längeres, ausführlicheres Dehnen/Stretching (Dehnungsdauer 30-60sec pro Übung), am besten im Warmen mit trockener Kleidung nach dem Duschen.
- ⇒ Athletiktraining sollte speziell für den Rumpfbereich (Bauch/Rücken) durchgeführt werden, wenn jemand gerne noch etwas zusätzliches Krafttraining durchführen will, ist dies in Ordnung. Nur sollte dabei der Schwerpunkt auf Krafterhaltung liegen, d.h. mit mittleren Gewichten bei 10-20 Wiederholungen. Aber nicht übertreiben, unser Fokus ist auf den Halbmarathon ausgerichtet nicht auf die Freibadsaison. Was heißen soll, diese Tage mit Athletiktraining sind der aktiven Erholung gewidmet und sollten nicht mit 2 Stunden Krafttraining enden. Ideal sind 20-45min Trainingszeit für Athletik und Stretching zu investieren.
- ⇒ **Sinn und Zweck dieses Athletiktrainings und Dehnungsübungen sind die Steigerung der Trainingsbereitschaft, Verminderung des Verletzungsrisikos, sie sorgen für allgemeines Wohlempfinden und fördern die Regeneration.**
- ⇒ **Außerdem, nur in einem gutem Fahrwerk kann ein starker Motor seine Kraft entfalten.**

Viel Spaß beim Training und eine gute Vorbereitung !