

Trainingsplan Stufe 3

Fortgeschritten Kriterien

- Ich kann 10 Km in 60-65min laufen

Erstellt durch: Ben Schneider

Dauer des Trainingsplanes: 6 Wochen

Trainingssteuerung

Trainingsbereiche

1. Rekom (Regenerationsbereich) - 60 – 65% der maximalen Herzfrequenz

Sehr niedrige Intensität zur Regeneration nach harten Einheiten. Optimal zum Beispiel am Tag nach dem langen Lauf, nach harten Intervallbelastungen oder überhaupt nach Wettkämpfen. Es sollte im flachen Gelände gelaufen werden.

Die Trainingszeit einer solchen Einheit: 20 – 45 Minuten

2. GA 1 – F (Fettstoffwechselbereich)- 65 – 70% der maximalen Herzfrequenz

Niedrige Intensität zur Verbesserung der Ausdauer. Energiebereitstellung erfolgt hauptsächlich aerob, d.h. der Fettstoffwechsel wird trainiert. Extrem wichtiger Trainingsbereich für den Marathon (lange Läufe). Training in diesem Bereich kann das typische „Einbrechen“ bei 30 – 35 km verhindern.

Die Trainingszeit einer solchen Einheit: 90 – 180 Minuten

3. GA 1 (Grundlagenbereich) - 70 – 75% der maximalen Herzfrequenz

Mittlere Intensität für die Entwicklung der (Grundlagen) -Ausdauer. Das Tempo ist relativ ruhig und unproblematisch. Der Fettstoffwechsel spielt immer noch eine wichtige Rolle.

Die Trainingszeit einer solchen Einheit: 30 – 90 Minuten

4. GA 1 – 2 (Grundlagenbereich 1 – 2) - 75 – 80% der maximalen Herzfrequenzen

Mittlere bis höhere Intensität für die Entwicklung der Ausdauer. Basis für höhere Intensitäten wird gelegt. Kohlenhydratstoffwechsel wird wichtiger.

Die Trainingszeit einer solchen Einheit: 30 – 90 Minuten

5. GA 2 (Grundlagenbereich 2/Tempobereich)- 80 – 90% der maximalen Herzfrequenz

Hohe Intensität für die Entwicklung der Ausdauer. Die wettkampfspezifische Ausdauer wird geschult. Oftmals aerob – anaerober Übergangsbereich. Der größte Teil der Energie wird über den Kohlenhydratstoffwechsel bezogen. Höchstens 2 Einheiten pro Woche in diesem Bereich absolvieren. Normalerweise läuft man in diesem Bereich seinen Marathonwettkampf. Einlaufen und Auslaufen gehören dazu.

Die Trainingszeit einer solchen Einheit: 20 – 90 Min.

6. SB (Spitzen/Wettkampfbereich)- > 90% der maximalen Herzfrequenz

Sehr hohe Intensität. Die Laktattoleranz und das Stehvermögen wird geschult. Ein Training in diesem Bereich führt zu einer schnellen Ermüdung. Für den Marathon nicht der entscheidende Trainingsbereich.

Die Trainingszeit einer solchen Einheit: 15 – 60 Minuten

Trainingsmethoden

Dauerläufe

Das wichtigste Trainingsmittel des Läufers sind Dauerläufe in allen Variationen. Die Dauerläufe unterscheiden sich dabei durch das Tempo, in dem sie absolviert werden. So gibt es z.B. langsame, lange Dauerläufe (GA1 – F) genauso wie Tempodauerläufe, die sehr schnell absolviert werden müssen (GA2).

Bei den Dauerläufen wird ein bestimmtes Tempo (gesteuert durch die Herzfrequenz) relativ konstant über die gesamte Trainingseinheit gehalten.

Fahrtspiel

Beim Fahrtspiel wird ein wechselndes Tempo (Intensität) über verschiedene Teilstücke absolviert. Der Läufer bestimmt Tempo und Länge der Belastungen selbst. Theoretisch kann es also kurze Sprints über 20 Meter bis hin zu längeren Teilstücken von bis zu 6- (8) Minuten geben. Nach einer Belastungsphase sollte normalerweise wieder ein Teilstück mit einer erholenden Belastung folgen. Sehr gut ist ein Fahrtspiel im profilierten Gelände zu absolvieren. Auf jeden Fall soll die Einheit Spaß machen.

Intervalle

Diese Form des Trainings gilt mittlerweile als eine der effektivsten Möglichkeiten seine Leistung zu steigern. Es wird unterschieden zwischen intensiven und extensiven Intervallen. Extensive Intervalle sollten bei einer Intensität von etwa 90 – 95% der maximalen Herzfrequenz bestritten werden. Die Belastungsphasen liegen hierbei zwischen 400 – 3000 Metern. Nach der Belastungsphase folgt immer eine Erholungsphase. Oft werden die Intervalle aber auch durch die Vorgabe einer Zeit angegeben (z.B. 4 x 5Min.; mit 3 Minuten Trabpause zwischen den Belastungen)

Trainingsplan Stufe 3

Dein Trainingsplan

- 6 Wochen – Plan
- 3 Belastungswochen folgt 1 Entlastungswoche
- 3 x Training in der Woche
- Hauptbestandteil des Trainings: Grundlagenausdauer
- Wichtig: Regelmäßigkeit des Trainings
- Freie Wahl der Trainingstage
- Beim Wechsel der Trainingsmittel gilt folgendes bezogen auf die Trainingsherzfrequenzen: Radtraining (10 Schläge von den „Laufwerten“ abziehen; Beispiel GA1 Laufen 130 – 140 HF = GA1 Rad 120 – 130 HF)
- Für den Crosstrainer oder Stepper richtet man sich nach den vorgegebenen Herzfrequenzen

1. Woche		2. Woche
Mo	Pause	Pause
Di	45 Min. GA1 -2	60 Min. GA1 -2
Mi	Pause	Pause
Do	45 Min. GA1	60 Min. GA1
Fr	Pause	Pause
Sa	Laufworkshop NAO Tempoläufe zwischen 6:30- 5:45 der Kilometer 3x	Laufworkshop NAO Langer Lauf 70min GA1
So	60 Min. GA1	Tempoläufe zwischen 6:30- 5:45 der Kilometer 4x

Trainingsplan Stufe 3

3. Woche		4. Woche Regenerationswoche
Mo	Pause	Pause
Di	60 Min. GA1 -2	Pause
Mi	Pause	Rad 30min GA1
Do	60 Min. GA1	Pause
Fr	Pause	Pause
Sa	Laufworkshop NAO Tempoläufe zwischen 6:30- 5:45 der Kilometer 5x	Laufworkshop NAO Langer Lauf 90min GA1
So	Langer Lauf 80min GA1	Tempoläufe zwischen 6:30- 5:45 der Kilometer 5x

5. Woche		6. Woche
Mo	Pause	Pause
Di	40 Min.; 20 Min. GA1, 10 Min. GA2 , 10 Min. GA1	60 Min. GA1 mit 5 Steigerungen
Mi	Pause	Pause
Do	40 Min. Fahrtspiel	45 Min. ; 10 Min. GA1, 30 Min. GA1-2, 5 min. GA1
Fr	Pause	
Sa	Laufworkshop NAO Tempoläufe zwischen 6:30- 5:45 der Kilometer 5x	Laufgruppe 42Tausend langer Lauf 90min GA1
So	80min GA1	Radfahren 1,5 Stunden F-GA1