

Sehr geehrte Hobby-Läufer,

wir möchten Sie bei Ihrer Vorbereitung auf den **Augsburger Firmenlauf** unterstützen und haben Ihnen hierfür vier Mustertrainingspläne zusammengestellt. Bitte wählen Sie den Trainingsplan, der Ihrem aktuellen Leistungsvermögen am besten entspricht, von Anfängerniveau bis semiprofessionel. Bei Fragen beraten wir Sie gerne!

Um mit der richtigen Herzfrequenz (Puls) zu trainieren, sollten Sie zunächst Ihren Maximalpuls bestimmen. Sie können dies selbstständig mit der folgenden Methode näherungsweise durchführen:

Bestimmung des Maximalpulses:

- Warming up 10 Minuten
- 3-minütige Temposteigerung
(1. Gemütlich, 2. Fast außer Atem,
3. „volle Pulle“)
- 30-sekündiger maximaler Sprint

Puls am Ende des Sprints ist der maximale Puls!

Diese Methode ist eine mittelmäßig gute Möglichkeit zur Bestimmung des Maximalpulses.

ACHTUNG! Eine sinnvolle und sehr gute Aussage ist NUR über eine Leistungsdiagnostik zu erreichen! Gerne beraten Sie in diesen Fragen die Sportwissenschaftler von Therapie und Training.

Bitte beachten Sie:

- Die Bestimmung des Maximalpulses kann nur in einem gesundheitlich einwandfreien Zustand durchgeführt werden (Bestätigung durch Arzt, v. a. bei Untrainierten)!
- Die maximale Belastung ist dabei subjektiv.

Wissenswertes über bestimmte Trainingsbereiche:

Grundlagenausdauertraining GAT1

(60-75% der maximalen Herzfrequenz)

Entwicklung der Leistungsbasis

Effekte:

- Vermehrte Blutbildung, damit kann der Sauerstoff effizienter transportiert werden
- Bessere Energiegewinnung der Zellen und Bildung von weiteren Mitochondrien (Energiekraftwerke der Muskeln)
- Kapillarisation (bessere Versorgung der Muskulatur durch bessere Durchblutung)
- Trainingsmethode: Long Jog (langer Lauf)

Grundlagenausdauertraining GAT2

(75-85% der maximalen Herzfrequenz)

- Aerob bis leicht anaerober Übergangsbereich
- Verbesserung der Sauerstoffaufnahme sowie der Leistungsfähigkeit der sauerstoffverwertenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf-System)
- Trainingsmethode: z. B. 60-minütiger Dauerlauf

Grundlagenausdauertraining GAT3

(85-90% der maximalen Herzfrequenz)

- Aerob / anaerober Mischstoffwechsel („Entwicklungsbereich“, anaerobes Schwellentraining)
- Adaptation des Organismus an höhere Laktatwerte
- Trainingsmethode: wechselhafte Dauer- und extensive Intervallmethode

Bemerkungen zu den Trainingsplänen:

- 400 Meter-Intervalle: ca. 5% unter der hochgerechneten Zielzeit, Pause 90 Sekunden Traben
- 1000 Meter-Intervalle: ca. hochgerechnete Zielzeit, Pause: 2,5 Minuten Traben

DL1 (langsamer Dauerlauf)

- 1) solange wie im Trainingsplan angegeben im Bereich GAT1 laufen
- 2) Dehnungsübungen

DL2 (mittlerer Dauerlauf)

- 1) solange wie im Trainingsplan angegeben im Bereich zwischen GAT1 und GAT2 laufen
- 2) 5 min. locker GAT1
- 3) 2-4 Steigerungsläufe über 50 m
- 4) Dehnungsübungen

DL3 (zügiger Dauerlauf)

- 1) 5 min. GAT1 + 5 min. zwischen GAT1 und GAT2
- 2) 5 Lauf-ABC-Übungen (ca. 30-50 m) (<http://www.hpc-therapie-training.de/de/training/lauf-abc.html>)
- 3) solange wie im Trainingsplan angegeben GAT2
- 4) 10 min. GAT1
- 5) 2-4 Steigerungsläufe über 50 m
- 6) Dehnungsübungen

TDL (Tempodauerlauf)

- 1) 10 min. GAT 1
- 2) solange wie im Trainingsplan angegeben im Bereich GAT3
- 3) 10 min. GAT1
- 4) Dehnungsübungen

extINT (extensive Intervallmethode)

- 1) 5 min. GAT1
- 2) 5 Lauf-ABC-Übungen (<http://www.hpc-therapie-training.de/de/training/lauf-abc.html>)
- 3) 5 min. GAT1
- 4) Intervalle wie im Trainingsplan angegeben
- 5) 10 min. GAT1
- 6) Dehnungsübungen

intINT (intensive Intervallmethode)

- 1) 10 min. GAT1
- 2) Intervalle wie im Trainingsplan angegeben
- 3) 10 min GAT1
- 4) Dehnungsübungen

6,3-km-Trainingsplan Professional

(9 Wochen; Zielzeit: unter 27 min.)

KW	Freitag	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
1	DL2 30 min.	DL3 30 min.		DL1 50 min.	DL2 30 min.		DL1 60 min.
2	DL2 30 min.	DL3 30 min.		DL1 50 min.	DL2 40 min.		DL1 60 min.
3	DL2 30 min.	DL3 30 min.		DL1 60 min.	DL2 30 min.		DL1 60 min.
4		DL3 30 min.		DL1 50 min.			DL1 50 min.
5	DL1 60 min.	extINT 3x 1000 m		DL3 40 min.		intINT 8x 400 m	DL1 90 min.
6	DL1 60 min.	DL3 40 min.		TDL 20 min.		intINT 8x 400 m	DL1 90 min.
7	DL1 60 min.	extINT 4x 1000 m		DL3 40 min.		intINT 10x 400 m	DL1 90 min.
8		intINT 8x 1000 m		DL1 80 min.	TDL 30 min.		DL1 60 min.
9		extINT 3x 1000 m		DL1 45 min.		DL2 20 min.	Wettkampf

Zielzeiten:

400m-Intervalle

5% unter Zielzeittempo

1000m-Intervalle

im Zielzeittempo