

Herbstlauftraining 2018 - Lass uns loslegen!

Trainingsplan hin oder her, in unserer Gruppe macht es einfach Spaß sich zu schinden und qualifizierte Trainer sind auch dabei.

1. Woche 09.07.18 -15.07.18

Montag

Intervalltraining mit Manuela
- Einlaufen ca. 1,5 km incl. 3mal Steigerungslauf über 70m und Lauf-ABC dauer ca. 20 min
- 10 x 200m Intervalltraining mit 2 Min. Trab- oder Gehpausen (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage)
- Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf mit Walter (intensiv) oder Petra (etwas weniger intensiv)
- wer am Montag intensiv Intervalle trainiert hat, lässt es hier etwas lockerer angehen

Samstag

Long Jogg 1,5 h,
INFO: ein Long Jogg ist ein laaaaaangsamere Dauerlauf im Bereich Grundlagenausdauer 1 ... locker, luftig, mit viel Sauerstoff :-)
unentbehrlich auch im Tempotraining

2. Woche 16.07.18 - 22.07.18

Montag

Intervalltraining mit Manuela
- Einlaufen ca. 1,5 km incl. 3mal Steigerungslauf über 70m und Lauf-ABC dauer ca. 20 min
- 10 x 300m Intervalltraining mit 2 Min. Trab- oder Gehpausen (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage)
- Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf mit Walter (intensiv) oder Petra (etwas weniger intensiv)
- wer am Montag intensiv Intervalle trainiert hat, lässt es hier etwas lockerer angehen

Samstag

Long Jogg 1,5 h

3. Woche 23.07.18 - 29.07.18

Montag

Intervalltraining mit Manuela
- Einlaufen ca. 1,5 km incl. 3mal Steigerungslauf über 70m und Lauf-ABC dauer ca. 20 min
- 10 x 400m Intervalltraining mit 2 Min. Trab- oder Gehpausen (Zeiten wieder nach Gruppen sortiert s. Anlage) -
Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf mit Walter (intensiv) oder Petra (etwas weniger intensiv)
- wer am Montag intensiv Intervalle trainiert hat, lässt es hier etwas lockerer angehen

Samstag

Long Jogg 1,5 h

4. Woche 30.07.18 - 05.08.2018 Ruhewoche

Montag

Lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich, ca. 5 km danach ausdehnen

Donnerstag

Alternativtraining wie locker Radfahren oder Stretching, leichte Kräftigungsübungen

Samstag

Lockerer Dauerlauf ca 6 km danach ausdehnen

5. Woche 06.08.18 bis 12.08.18

Montag

Intervalltraining mit Manuela
- Einlaufen ca. 1,5 km incl. 3mal Steigerungslauf über 70m und Lauf-ABC dauer ca. 20 min
- 10 x 400m Intervalltraining mit 2 Min. Trab- oder Gehpausen (Zeiten nach Gruppen sortiert s. Anlage)
- Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf mit Walter (intensiv) oder Petra (etwas weniger intensiv)

Samstag

Long Jogg 2h

6. Woche 13.08.18 - 19.08.18

Montag

Intervalltraining mit Edmund
- Einlaufen ca. 1,5 km incl. 3mal Steigerungslauf über 70m und Lauf-ABC dauer ca. 20 min
- 10 x 500m Intervalltraining mit 2 Min. Trab- oder Gehpausen (Zeiten nach Gruppen sortiert s. Anlage)
- Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf mit Walter (intensiv) oder Petra (etwas weniger intensiv)

Samstag

Long Jogg 2 h (für HM) 1,5 h für 10er

7. Woche 20.08.17 - 26.08.17

Montag

Intervalltraining mit Edmund
- Einlaufen ca. 1,5 km incl. 3mal Steigerungslauf über 70m und Lauf-ABC dauer ca. 20 min
- IV-Training mit Wechsel Laufstrecke und Tempo (MS-Intervalle: 500/600/1000/600/800/500/300/200 mit 2 Min. Trab- oder Gehpausen (Zeiten nach Gruppen sortiert s. Anlage) - Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf mit Walter (intensiv) oder Petra (etwas weniger intensiv)

Samstag

Long Jogg 1,5 h (10er) - 2,5 h (Hmer)

8. Woche 27.08.17 - 02.09.18 Ruhewoche

Montag

Lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich über 5 km; danach 3 mal Steigerungsläufe 100m mit 2 min Gehpause, anschließend ausdehnen

Donnerstag

Alternativtraining z.B. locker Radfahren oder Stretching, leichte Kräftigungsübungen

Samstag

Lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich über 5 km; danach 3 mal Steigerungsläufe 100m mit 2 min Gehpause, anschließend ausdehnen

9. Woche 03.09.18 bis 09.09.18

Montag

Intervalltraining mit Manuela
- Einlaufen ca. 1,5 km incl. 3mal Steigerungslauf über 70m und Lauf-ABC dauer ca. 20 min
- IV-Training mit Wechsel Laufstrecke und Tempo (LS-Intervalle: 200/800/600/1.000/600/800/400/200 mit 2 Min. Trab- oder Gehpausen (Zeiten nach Gruppen sortiert s. Anlage) - Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

Berglauf wie gewohnt anschließend ausdehnen

Samstag

Long Jogg 1,5 h bis 2h

10. Woche 10.09.18 - 16.09.18

Montag

Crescendolauf mit Manuela
- Einlaufen, Lauf-Abc, 3 x Steigerungslauf
- Crescendo = Steigerungslauf (Zeiten nach Gruppen sortiert s. Anlage) - Auslaufen 10 Min.

Donnerstag

wer am Montag nicht dabei war macht hier intensives Bergtraining mit Walter , die anderen lassen es ruhiger und langsam angehen

Samstag

Long Jogg 2h

11. Woche 17.09.18 - 23.09.18

Montag

Tempolauf 4 km bzw. 6 km in WK -Geschwindigkeit mit Manuela
- Einlaufen 2 km
- Tempolauf (Zeiten nach Gruppen sortiert s. Anlage)
- Auslaufen 3 km.

Donnerstag

Berglauf in Wohlfühlgeschwindigkeit

Samstag

Lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich
anschließend ausdehnen

12. Woche 24.09.18 - 30.09.2018

Montag

letzter langer gemeinsamer Lauf (ca. 1:10 - 1:25 min langsamser als WK-Geschwindigkeit)
7 km für die 10er und 13 km für die HM-er
(Zeiten werden nach Gruppen eingeteilt)

Donnerstag

Dauerlauf (ca. 1:10 - 1:25 min langsamser als WK-Geschwindigkeit) 5 km (wer den 10er macht) bzw. 8 km für die HM-er

Samstag

Lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich über 5 km;
anschließend ausdehnen

13. Wettkampfwoche 01.10.18 - 07.10.2018

Mittwoch 03.10.2018

Wettkampf 10km oder Halbmarathon in Mudau

<https://www.odenwaelderherbstlauf.de/>

Donnerstag

regenerieren, evtl. lockerer Lauf im niedrigen Pulsbereich über 3 bis 5 km, danach schön und lang ausdehnen

Samstag

Beine auslaufen mit dem Lauftreff zur gewohnten Zeit

Trainingsintensität: WK-Geschwindigkeit für Intervallläufe (Tempoläufe)

Ableitung vom Renntempo bzw. der Zielgeschw. Über 10km (als Orientierung)

kurze Tempoläufe: = 200 m- bis 300 m- Intervallte entsprechen 110 bis 115 %

mittlerer Tempoläufe: = 400 bis 800m- Intervalle = 105%

lange Tempoläufe: = 1.000m- Intervalle bei 100% und 90 bis 95% bei 2.000m-Intervallen

immer orientiert am Renntempo eines 10km Laufes

Zeit auf 10km	40:00 Minuten	45:00 Minuten	50:00 Minuten	55 Minuten	60 Minuten	65 Minuten	70 Minuten	75 Minuten	80 Minuten
200m (110%)	43,6 sek	49,1 sek	54,5 sek	60 sek	65,5 sek	70,9 sek	76,4 sek	82,0 sek	87,9 sek
300m (110%)	65,6 sek	73,6 sek	81,8 sek	90 sek	98,2 sek	1:46,3 min	1:54 min	02:03 min	2:11 min
400m (105%)	1:31,4 min	1:42,9 min	1:54,3 min	2:05,7 min	2:17,1 min	2:28,6 min	2:40 min	2:51 min	3:02 min
500m (105%)	1:54 min	2:08 min	2:22 min	2:37 min	2:51 min	3:05,7 min	3:20 min	3:34 min	3:48 min
600m (105%)	2:17,1 min	2:34,4 min	2:51,5 min	3:08,5 min	3:25,6 min	3:42,8 min	4:00 min	4:17 min	4:34 min
800m (105%)	3:03 min	3:25 min	3:49 min	4:12 min	4:35 min	4:57 min	5:20 min	05:43 min	06:06 min
1.000m (100%)	4:00 min	4:30 min	5:00 min	5:30 min	6:00 min	06:30 min	07:00 min	07:30 min	08:00 min
2.000m (95%)	8:25 min	9:28 min	10,31 min	11:34 min	12,37 min	13,41 min	14,44 min	15:47 min	16:50 min

Mittelstreckenintervalle in der 7. Trainingswoche (Strecken- und Tempovariation)

Zeit auf 10km	40:00 Minuten	45:00 Minuten	50:00 Minuten	55 Minuten	60 Minuten	65 Minuten	70 Minuten	75 Minuten	80 Minuten
500 m	1:54 min	2:08 min	2:22 min	2:37 min	2:51 min	3:05 min	3:20 min	3:34 min	3:48 min
600 m	2:17 min	2:34 min	2:51 min	3:08 min	3:25 min	3:42 min	4:00 min	4:17 min	4:34 min
1.000 m	4:00 min	4:30 min	5:00 min	5:30 min	6:00 min	6:30 min	7:00 min	7:30 min	8:00 min
600 m	2:17 min	2:34 min	2:51 min	3:08 min	3:25 min	3:42 min	4:00 min	4:17 min	4:34 min
800 m	3:03 min	3:25 min	3:49 min	4:12 min	4:35 min	4:57 min	5:20 min	5:43 min	6:06 min
500 m	1:54 min	2:08 min	2:22 min	2:37 min	2:51 min	3:05 min	3:20 min	3:34 min	3:48 min
300 m	65,6 sek	1:13 min	1:21 min	1:30 min	1:38 min	1:46 min	1:54 min	2:03 min	2:11 min
200 m	44 sek	49 sek	55 sek	60 sek	1:05 min	1:11 min	1:16 min	1:22 min	1:28 min

Intervalle 9. Woche:

Zeit auf 10km	40:00 Minuten	45:00 Minuten	50:00 Minuten	55 Minuten	60 Minuten	65 Minuten	70 Minuten	75 Minuten	80 Minuten
200 m	44 sek	49 sek	55 sek	60 sek	1:05 min	1:11 min	1:16 min	1:22 min	1:28 min
800 m	3:03 min	3:25 min	3:49 min	4:12 min	4:35 min	4:57 min	5:20 min	5:43 min	6:06 min
600 m	2:17 min	2:34 min	2:51 min	3:08 min	3:25 min	3:42 min	4:00 min	4:17 min	4:34 min
1.000 m	4:00 min	4:30 min	5:00 min	5:30 min	6:00 min	6:30 min	7:00 min	7:30 min	8:00 min
600 m	2:17 min	2:34 min	2:51 min	3:08 min	3:25 min	3:42 min	4:00 min	4:17 min	4:34 min
800 m	3:03 min	3:25 min	3:49 min	4:12 min	4:35 min	4:57 min	5:20 min	5:43 min	6:06 min
400m	1:31 min	1:43 min	1:54 min	2:06 min	2:17 min	2:29 min	2:40 min	2:51 min	3:02 min
200 m	44 sek	49 sek	55 sek	60 sek	1:05 min	1:11 min	1:16 min	1:22 min	1:28 min

10. Woche = Crescendolauf:

hier entspricht eine Runde = 1 km (denkbar wäre aber auch eine Runde = 2 oder mehr km wieder abgeleitet vom Renntempo)

100 % auf 1km	4 min	4:30min	5min	5:30min	6min	6:30 min	07:00min	07:30min	08:00min	Trainingsint.
1. Runde 70%	5,12 min	5,51 min	6,30 min	7,09 min	7,48 min	08,27 min	09,06 min	09,45 min	09:59 min	GA I
2. Runde 75%	5,00 min	5,38 min	6,15 min	6,53 min	7,30 min	08,07 min	08,45 min	09,22 min	09:45 min	GA I
3. Runde 80%	4,48 min	5,24 min	6,00 min	6,36 min	7,12 min	07,48 min	08,24 min	09,00 min	09:25 min	GA I - II
4. Runde 85 %	4,36 min	5,11 min	5,45 min	6,20 min	6,54 min	07,28 min	08,03 min	08,37 min	09:06 min	GA II
5. Runde 90%	4,24 min	4,57 min	5,30 min	6,03 min	6,36 min	07,09 min	07,42 min	08,15 min	08:44 min	GA II
6. Runde 95%	4,12 min	4,43 min	5,15 min	5,47 min	6,18 min	6,49 min	07,21 min	07,52 min	08:22 min	WK (95 %)
7. Runde 100 %	4,00 min	4,30 min	5,00 min	5,30 min	6,00 min	6,30 min	07,00 min	07,30 min	08:00 min	WK
letzte Runde	Auslaufen	Regeneration								

GA I und II = Grundlagenausdauer, WK = Wettkampfgeschwindigkeit