

Trainingsplan 2021: 1. Block - Entwicklung Schnelligkeit

1. Woche 12.07.21 -18.07			die Woche im Überblick
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Manuela - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10 bis 12x 100m Intervalltraining mit 2-3 Min. Pause - Auslaufen 10 Min.	Berglauf mit Walter: 1h laufen mit 8sek Bergsprints je nach Trainingszustand 5 bis 10 Wdh	Long Jogg 1,5 h mit Edmund INFO: ein Long Jogg ist ein laaaaaangsameres Dauerlauf im Bereich Grundlagenausdauer locker, luftig, mit viel Sauerstoff :-) unentbehrlich auch im Tempotraining	Laufzeit: 3,75 h Distanz: ca 25 km Qualitätseinheiten: 2
2. Woche 19.07.21 - 25.07.21			
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Manuela - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10 bis 12x 200m Intervalltraining mit 2 Min. Pause (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage) - Auslaufen 10 Min.	Berglauf mit Walter: 1h laufen mit 8sek Bergsprints je nach Trainingszustand 5 bis 10 Wdh	Long Jogg 1,5 h mit Edmund	Laufzeit: 3,75 h Distanz: 26 km Qualitätseinheiten: 2
3. Woche 26.07.21 - 01.08.21			
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Manuela - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10 bis 12x 400m Intervalltraining mit 2 Min. Pause (Zeiten nach Gruppeneinteilung s. Anlage) - Auslaufen 10 Min.	Berglauf mit Walter: in Gruppen je nach Trainingszustand Ziel: Höhenmeter sammeln	Long Jogg 1,5 h mit Edmund	Laufzeit: 4,15 h Distanz: 30 km Qualitätseinheiten: 2
4. Woche 02.08.21 - 08.08.21 Regenerationswoche - keine harten Einheiten			
Montag	Donnerstag	Samstag	
lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich, ca. 1 Stunde danach ausdehnen	Fartspiel ca 1 h 15 min einlaufen Zone 1-2, 10min Zone 4, 10min Zone 3, 5min Zone 5, 20 min aulaufen Zone 1-2	lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich, ca. 1,5 Stunden danach ausdehnen	Laufzeit: 3,5 h Distanz: 28 km Qualitätseinheiten: 1

Zeit auf 10 km	200m (110%)	400m (105%)
40:00 Minuten	43,6 sek	1:31 min
45:00 Minuten	49,1 sek	1:42 min
50:00 Minuten	54,5 sek	1:54 min
55:00 Minuten	60 sek	2:05 min
60:00 Minuten	65,5 sek	2:17 min
65:00 Minuten	70,9 sek	2:28 min
70:00 Minuten	76,4 sek	2:40 min
75:00 Minuten	82,0 sek	2:51 min

Die Bestimmung der Trainingsbereiche ist sowohl über das 5-Zonen-Model als auch über die RPE - die gefühlte Anstrengung (rate of perceived exertion) möglich. Das Training nach RPE genügt wissenschaftlich belegt allen Anforderungen des modernen Trainings und wird auf einer Skala von 1 bis 10 angegeben.

Zone	Gefühlte Anstrengung (RPE)	Beschreibung	wann wenden wir diese Zone /RPE an	Beispiel aus unserem Plan
	Auf einer Skala von 1 bis 10 - wie fühlt sich diese Einheit gerade an?			
Zone 5	10	Maximale Anstrengung, kann nur sehr kurze Zeit aufrecht erhalten werden, sprechen nicht möglich; 1:1 Atmung Training der VO2max	kurze Intervalle mit längeren, erholenden Pausen - <u>NIE für Anfänger!</u> Dieser Bereich ist der Leistungsentwicklung und nur erfahrenen, gesunden Läufern vorbehalten	Beispiel für Zone 5 sind unsere Intervalle des 1. Blocks, Intervalle von 100 bis 800m,
Zone 4	8 bis 9	Sehr große Anstrengung, sprechen nur einige wenig Worte, 2:1 Atmung, Laktatschwelle, d.h. dieses Tempo kann ich ca. 45 min bis 1h aufrecht erhalten	Wettkampftempo für den geplanten 10km-Lauf in Mudau (das ist ca. die Mitte Zone 4) bis hin zu 5km Wettkampf (das ist das obere Ende der Zone4), längere Interalle mit lohnenden, aber auch mal mit kurzen Pausen-je nach Ziel der Einheit	unsere Intervalle im 2./3. Block 1000/2000m, Intervallläufe in WK-Geschwindigkeit
Zone 3	7 bis 8	angenehm harte Anstrengung, ein Satz ohne Atmung, 3:1 Atmung, Aerobe Schwelle / Beginn Übergangsbereich	Tempo für HM-Wettkampf (obere Zone 3) bis hin zum Marathon-Wettkampf (mittlere Zone 3), in dieser Zone trainieren wir kaum - sie ist für die Tempoentwicklung HM oder Marathon gedacht - also für die meisten unserer 10km Läufer zu langsam	kurzzeitig im Fahrtspiel oder Crescendo; für diejenigen die in Mudau HM laufen, wird im 3. Block das Tempo in Form längerer Intervalle in Wettkampfgeschw. also obere Zone 3 gelaufen
Zone 2	5 bis 6	Moderate Anstrengung, Unterhaltung gut möglich, 4:1 Atmung, Training der Grundlagenausdauer	Warmlaufen und Cool-down, Lange Läufe die der Grundlagenausdauer dienen, in Zone 1 und 2 sollte der Hauptteil der Laufzeit verbracht werden (d.h. ca 80 %)	unsere Samstagsläufe, das Auslaufen nach allen intensiven Einheiten,
Zone 1	3 bis 4	Leichte Aktivitäten, Unterhaltung möglich, 4:1 Atmung Regenerationsbereich kein Ausdauerreiz	für das Auslaufen nach sehr harten Einheiten (Zone 5) um die Regeneration zu fördern, oder kurze regenerative Läufe am Tag nach einem Wettkampf; in Zone 1 und 2 sollte der Hauptteil der Laufzeit verbracht werden (d.h. 80 %)	Auslaufen nach Zone 5 Intervallen oder dem Wettkampf