

## Trainingsplan 2021: 3. Block - Tempohärte

Blatt 1

9. Woche 06.09.21 -12.09.21			die Woche im Überblick
<b>Montag</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Samstag</b>	
Intervalltraining mit Edmund - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10er: 8x 1.000m Zone 4 mit Trabpause 300m HM: 5-6x 1.500m Zone 4 mit Trabpause 400m - Auslaufen 15 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1,5 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1,5 h	Long Jogg 2 h mit Edmund bzw. 2,5 h für Plan Halbmarathon	Laufzeit 10er/HM: 5 / 5,5h Distanz 10er/HM: 39/43 km Qualitätseinheiten: 2
10. Woche 13.09.21 -19.09.21			
<b>Montag</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Samstag</b>	
<b>Roll-on Intervalle</b> mit Manuela - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10er: 6x 1.000m Zone 4 mit 200m P Zone3 HM: 8x 1.000m Zone 4 mit 200m Trabpause Zone 3 - Auslaufen 15 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1,5 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1,5 h	Long Jogg 2 h mit Edmund bzw. 2,5 h für Plan Halbmarathon	Laufzeit 10er/HM: 5 / 5,5 h Distanz 10er/HM: 37 /44 km Qualitätseinheiten: 2
11. Woche 20.09.21 - 26.09.2021			
<b>Montag</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Samstag</b>	
Tempolauf 5 km bzw. 7 km in WK - Geschwindigkeit mit Manuela - Einlaufen 2 km, LaufABC - Auslaufen 3 km	roll-on -intervalle 40min Dauerlauf mit Tempoerhöhung 20x1min Zone 4, 20x1min Zone 3 zuvor einlaufen und Lauf ABC	Long Jogg 1,5 h mit Edmund	Laufzeit 10er/HM: 4 / 4h Distanz 10er/HM: 33 /35 km Qualitätseinheiten: 2
12. Woche 27.09.2021 - 03.10.2021 Wettkampfwoche			
<b>Montag</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
10x1 min roll-on 20min Dauerlauf mit Tempoerhöhung 10x1min Zone 4, 10x1min Zone 3 zuvor einlaufen und Lauf ABC	30min (10er) bzw. 45min (HM) Dauerlauf Zone 2	wer mag, und die Nervosität etwas dämpfen will: 20-30min Regenerativ, mit 2-3 kurzen Steigerungen locker	<b>WETTKAMPF - Viel Erfolg :-)</b>

## Trainingsintensität: WK-Geschwindigkeit für Intervallläufe (Tempoläufe)

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

kurze Tempoläufe: = 200 m- bis 300 m- Intervalle 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
200m (110%)	43 sek	49 sek	54 sek	60 sek	1:05 min	1:11 min
300m (110%)	1:05 min	1:13 min	1:22 min	1:30 min	1:38 min	1:46 min
400m (105%)	1:31 min	1:42 min	1:54 min	2:05 min	2:17 min	2:28 min
500m (105%)	1:54 min	2:08 min	2:22 min	2:37 min	2:51 min	3:05 min
600m (105%)	2:17 min	2:34 min	2:51 min	3:08 min	3:25 min	3:42 min
800m (105%)	3:03 min	3:25 min	3:49 min	4:12 min	4:35 min	4:57 min
1.000m (100%)	4:00 min	4:30 min	5:00 min	5:30 min	6:00 min	6:30 min
1.500m (95%)	6:18 min	8:05 min	7:52 min	8:40 min	9:27 min	10:14 min
2.000m (95%)	8:25 min	9:28 min	10:31 min	11:34 min	12:37 min	13:41 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	RPE	Beschreibung	wann wende wir diese Zone /RPE an	Beispiel aus unserem Plan
Gefühlte Anstrengung (RPE) 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 NIE für Anfänger! 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 Zone 3 gelaufen
Zone 2	5 bis 6	Moderate Anstrengung, Unterhaltung 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