



### Trainingsplan zur Vorbereitung des int. Bodensee 1/2-Marathon Kressbronn am 17.9.2016

Gruppe:	<b>Irina</b>	% von Hfmax	Trainingszone	Intensität
benannt nach Irina Mikitenko, ehemalige deutscher Marathonläuferin, hält noch immer den deutschen Rekord von 2:19:19 (Berlin 2008)		50 - 60 %	Gesundheitszone	sehr leicht
		60 - 70 %	Fettverbrennungszone	leicht
		70 - 75 %	Aerobes Training	moderat
		75 - 80 %	Anaerobes Übergang	mittel intensiv
		80 - 85 %	Anaerobes Training	intensiv
Zielzeit:	<b>02:00</b>	85 - 90 %	Maximales Training	maximal

	Datum	Tag	Trainingslauf	Puls [bpm]		Zeit [hh:mm]		Pace	Distanz	Bemerkungen
				Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Soll	
	19.06.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:37:01		08:05	12,0 km	
1. Woche	20.06.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 min	0,0 km	
	21.06.2016	Di								
	22.06.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:57:30		07:11	8,0 km	
	23.06.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:40:59		05:51	7,0 km	
	24.06.2016	Fr								
	25.06.2016	Sa	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:53:30		06:41	8,0 km	
	26.06.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:20:15		06:41	12,0 km	
2. Woche	27.06.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 min	0,0 km	
	28.06.2016	Di								
	29.06.2016	Mi	<b>Mentalcoaching mit Sonja Ganser</b>	60 - 65%		0:57:30		07:11	8,0 km	Voba
	30.06.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:40:59		05:51	7,0 km	
	01.07.2016	Fr								
	02.07.2016	Sa	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:53:30		06:41	8,0 km	
	03.07.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:20:15		06:41	12,0 km	
3. Woche	04.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 min	0,0 km	
	05.07.2016	Di								
	06.07.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:57:30		07:11	8,0 km	
	07.07.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:40:59		05:51	7,0 km	
	08.07.2016	Fr	<b>Laufseminar</b>							Gretel-Bergmann Stadion
	09.07.2016	Sa	<b>Zusatztermin: Laufseminar</b>	65 - 75%		0:53:30		06:41	8,0 km	Gretel-Bergmann Stadion
	10.07.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:20:15		06:41	12,0 km	
4. Woche	11.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 min	0,0 km	
	12.07.2016	Di								
	13.07.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:57:30		07:11	8,0 km	
	14.07.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:40:59		05:51	7,0 km	
	15.07.2016	Fr								
	16.07.2016	Sa	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:53:30		06:41	8,0 km	
	17.07.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:40:18		06:41	15,0 km	
5. Woche	18.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 min	0,0 km	
	19.07.2016	Di								
	20.07.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:43:07		07:11	6,0 km	
	21.07.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:40:59		05:51	7,0 km	
	22.07.2016	Fr								
	23.07.2016	Sa	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:40:07		06:41	6,0 km	
	24.07.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:06:52		06:41	10,0 km	
6. Woche	25.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	26.07.2016	Di								
	27.07.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		1:09:22		06:56	10,0 km	
	28.07.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:49		05:41	7,0 km	
	29.07.2016	Fr								
	30.07.2016	Sa	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:04:22		06:26	10,0 km	
	31.07.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:18:15		06:31	12,0 km	
7. Woche	01.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	02.08.2016	Di								
	03.08.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		1:09:22		06:56	10,0 km	
	04.08.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:49		05:41	7,0 km	
	05.08.2016	Fr								
	06.08.2016	Sa	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:04:22		06:26	10,0 km	
	07.08.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:37:48		06:31	15,0 km	



	Datum	Tag	Trainingslauf	Puls [bpm]		Zeit [hh:mm]		Pace	Distanz	Bemerkungen
				Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Soll	
8. Woche	08.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	09.08.2016	Di								
	10.08.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		1:09:22		06:56	10,0 km	
	11.08.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:49		05:41	7,0 km	
	12.08.2016	Fr								
	13.08.2016	Sa	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:04:22		06:26	10,0 km	
9. Woche	14.08.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:50:51		06:31	17,0 km	
	15.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	8,0 km	
	16.08.2016	Di								
	17.08.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:55:30		06:56	8,0 km	
	18.08.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:49		05:41	7,0 km	
	19.08.2016	Fr								
10. Woche	20.08.2016	Sa	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:51:30		06:26	8,0 km	
	21.08.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:18:15		06:31	12,0 km	
	22.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	23.08.2016	Di								
	24.08.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		1:06:52		06:41	10,0 km	
	25.08.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:14		05:36	7,0 km	
11. Woche	26.08.2016	Fr								
	27.08.2016	Sa	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:14:15		06:11	12,0 km	
	28.08.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		2:07:05		06:21	20,0 km	
	29.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	30.08.2016	Di								
	31.08.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		1:06:52		06:41	10,0 km	
12. Woche	01.09.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:14		05:36	7,0 km	
	02.09.2016	Fr								
	03.09.2016	Sa	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:14:15		06:11	12,0 km	
	04.09.2016	So	<b>Generalprobe Ehinger Stadtlauft Wettkampf in der Unterdistanz</b>	85 - 90%		0:54:02		05:24	10,0 km	Ehingen
	05.09.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	06.09.2016	Di								
13. Woche	07.09.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:53:30		06:41	8,0 km	
	08.09.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:14		05:36	7,0 km	
	09.09.2016	Fr								
	10.09.2016	Sa	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:01:52		06:11	10,0 km	
	11.09.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:35:18		06:21	15,0 km	
	12.09.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
13. Woche	13.09.2016	Di								
	14.09.2016	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:40:07		06:41	6,0 km	
	15.09.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:14		05:36	7,0 km	
	16.09.2016	Fr								
	17.09.2016	Sa	<b>Tag X: int. Bodensee 1/2-Marathon Kressbronn</b>	85 - 90%		2:00:00		05:41	21,1 km	
	18.09.2016	So								

Summe 514 km

**Training nach Puls:**

Die angegebenen Tempi sind rechnerisch ermittelt und sollen nur ein grober Anhaltspunkt sein, bei welchem Tempo sich der jeweilige Durchschnittspuls einstellt. Wichtiger ist, dass du im angegebenen Pulsbereich unterwegs bist. Die Pulswerte sind in Prozent von der maximalen Herzfrequenz angegeben.

Wenn du deinen Maximalpuls kennst, kannst du den in deiner Pulsuhr hinterlegen. Meistens lässt sich die Uhr dann auch noch so einstellen, dass der Puls in Prozent angezeigt wird. So, jetzt brauchst du beim Laufen nur noch auf deinen "Drehzahlmesser" achten.

Sollte sich die Uhr nicht auf Anzeige in Prozent einstellen lassen, müsstest du deinen Maximalpuls auf die Prozentwerte ausrechnen. Beispiel: max. Herzfrequenz 200, dann sind 70% 140 Schläge pro Minute. Das wäre dann der Wert für den regenerativen Lauf. Mit der Exceldatei (Download von [www.42komma2.de](http://www.42komma2.de)) kannst du deinen theoretischen Maximalpuls ausrechnen und die Werte der einzelnen Trainingsbereiche dann ablesen.

Die maximale Herzfrequenz ist sehr individuell, das heißt, sie kann von Läufer zu Läufer sehr unterschiedlich sein. Eine Abweichung von +/- 10 Schlägen ist keine Seltenheit. Die bessere Ermittlung der maximalen Herzfrequenz ist eine maximale Belastung durch Laufen bzw. Sprinten.