



Trainingsplan zur Vorbereitung des int. Bodensee Marathon Kressbronn am 17.9.2016

Gruppe:	Paula	% von Hfmax	Trainingszone	Intensität
benannt nach Paula Radcliffe, ehemalige britische Marathonläuferin, hält immer noch den Frauen Weltrekord mit 2:15:25 (London 2003)		50 - 60 %	Gesundheitszone	sehr leicht
		60 - 70 %	Fettverbrennungszone	leicht
		70 - 75 %	Aerobes Training	moderat
		75 - 80 %	Anaerobes Training	mittel intensiv
		80 - 85 %	Anaerobes Training	intensiv
Zielzeit:	04:30	85 - 90 %	Maximales Training	maximal

	Datum	Tag	Trainingslauf	Puls [bpm]		Zeit [h:mm]		Pace	Distanz	Bemerkungen
				Soll	Ist	Soll	Ist			
	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	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:44:23		07:24	6,0 km	
	22.06.2016	Mi								
	23.06.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:45:57		06:34	7,0 km	
	24.06.2016	Fr								
	25.06.2016	Sa	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:18:59		07:54	10,0 km	
	26.06.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:28:47		07:24	12,0 km	
2. Woche	27.06.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 min	0,0 km	
	28.06.2016	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:59:11		07:24	8,0 km	
	29.06.2016	Mi	Mentalcoaching mit Sonja Ganser							Voba
	30.06.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:45:57		06:34	7,0 km	
	01.07.2016	Fr								
	02.07.2016	Sa	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:18:59		07:54	10,0 km	
	03.07.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:50:58		07:24	15,0 km	
3. Woche	04.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 min	0,0 km	
	05.07.2016	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:59:11		07:24	8,0 km	
	06.07.2016	Mi								
	07.07.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:45:57		06:34	7,0 km	
	08.07.2016	Fr	Laufseminar							Gretel-Bergmann Stadion
	09.07.2016	Sa	Zusatztermin: Laufseminar	60 - 65%		1:18:59		07:54	10,0 km	Gretel-Bergmann Stadion
	10.07.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		2:05:46		07:24	17,0 km	
4. Woche	11.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 min	0,0 km	
	12.07.2016	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:59:11		07:24	8,0 km	
	13.07.2016	Mi								
	14.07.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:45:57		06:34	7,0 km	
	15.07.2016	Fr								
	16.07.2016	Sa	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:18:59		07:54	10,0 km	
	17.07.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		2:27:58		07:24	20,0 km	
5. Woche	18.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 min	0,0 km	
	19.07.2016	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:44:23		07:24	6,0 km	
	20.07.2016	Mi								
	21.07.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:45:57		06:34	7,0 km	
	22.07.2016	Fr								
	23.07.2016	Sa	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:03:11		07:54	8,0 km	
	24.07.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:50:58		07:24	15,0 km	
6. Woche	25.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	26.07.2016	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:11:29		07:09	10,0 km	
	27.07.2016	Mi								
	28.07.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:44:47		06:24	7,0 km	
	29.07.2016	Fr								
	30.07.2016	Sa	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:31:47		07:39	12,0 km	
	31.07.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		3:00:47		07:14	25,0 km	
7. Woche	01.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	02.08.2016	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:11:29		07:09	10,0 km	
	03.08.2016	Mi								
	04.08.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:44:47		06:24	7,0 km	
	05.08.2016	Fr								
	06.08.2016	Sa	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:31:47		07:39	12,0 km	
	07.08.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		3:22:29		07:14	28,0 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	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:11:29		07:09	10,0 km	
	10.08.2016	Mi								
	11.08.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:44:47		06:24	7,0 km	
	12.08.2016	Fr								
	13.08.2016	Sa	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:31:47		07:39	12,0 km	
	14.08.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		3:36:57		07:14	30,0 km	
9. Woche	15.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	8,0 km	
	16.08.2016	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:57:11		07:09	8,0 km	
	17.08.2016	Mi								
	18.08.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:44:47		06:24	7,0 km	
	19.08.2016	Fr								
	20.08.2016	Sa	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:16:29		07:39	10,0 km	
	21.08.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		3:22:29		07:14	28,0 km	
10. Woche	22.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	23.08.2016	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:22:47		06:54	12,0 km	
	24.08.2016	Mi								
	25.08.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:44:12		06:19	7,0 km	
	26.08.2016	Fr								
	27.08.2016	Sa	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:50:58		07:24	15,0 km	
	28.08.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		3:46:04		07:04	32,0 km	
11. Woche	29.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	30.08.2016	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:22:47		06:54	12,0 km	
	31.08.2016	Mi								
	01.09.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:44:12		06:19	7,0 km	
	02.09.2016	Fr								
	03.09.2016	Sa	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:50:58		07:24	15,0 km	
	04.09.2016	So	Generalprobe Ehinger Stadtlauf Wettkampf in der Unterdistanz	85 - 90%		0:56:09		05:37	10,0 km	Ehingen
12. Woche	05.09.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	06.09.2016	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:08:59		06:54	10,0 km	
	07.09.2016	Mi								
	08.09.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:44:12		06:19	7,0 km	
	09.09.2016	Fr								
	10.09.2016	Sa	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:28:47		07:24	12,0 km	
	11.09.2016	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		2:49:33		07:04	24,0 km	
13. Woche	12.09.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	reg.				45 Min	0,0 km	
	13.09.2016	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:55:11		06:54	8,0 km	
	14.09.2016	Mi								
	15.09.2016	Do	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:44:12		06:19	7,0 km	
	16.09.2016	Fr								
	17.09.2016	Sa	Tag X: int. Bodensee Marathon Kressbronn	85 - 90%		4:30:00		06:24	42,2 km	
	18.09.2016	So								

Summe 661 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) 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.