



Gruppe **Mocki**  
benannt nach Sabrina Mockenhaupt, 36-jährige deutsche Marathonläuferin mit einer Bestmarke von 2:26 Stunden

Zielzeit	HM ankommen als Anfänger	% von Hfmax	Trainingszone	Intensität
Teilnehmer	Laufanfänger	50 - 60 %	Gesundheitszone	sehr leicht
		60 - 70 %	Fettverbrennungszone	leicht
		70 - 75 %	Aerobes Training	moderat
		75 - 80 %	Anaerober Übergang	mittel intensiv
		80 - 85 %	Anaerobes Training	intensiv
		85 - 90 %	Maximales Training	maximal

Datum	Tag	Trainingslauf	Puls [% v. Hfmax]		Zeit [hh:mm]		Tempo [mm:ss je km]		Bemerkungen
			Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Distanz	
06.06.2016	Mo	<b>Auftakt Run-off, AOK Ernährungsberatung</b>							Voba
07.06.2016	Di								
08.06.2016	Mi	10x 3 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:39		08:40	4,5	Bastelwald
09.06.2016	Do								
10.06.2016	Fr	<b>VIP Shopping Harrys Sport Shop</b>							Kulturhaus
11.06.2016	Sa	6x 4 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:29		08:17	3,5	Bastelwald
12.06.2016	So								
13.06.2016	Mo								
14.06.2016	Di	6x 5 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:35		08:45	4	Bastelwald
15.06.2016	Mi								
16.06.2016	Do								
17.06.2016	Fr	5, 10, 5, 10, Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:33		08:15	4	Bastelwald
18.06.2016	Sa								
19.06.2016	So	3x 10 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:32		08:00	4	Kulturhaus
20.06.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
21.06.2016	Di	10, 15, 10 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:37		08:13	4,5	Bastelwald
22.06.2016	Mi								
23.06.2016	Do								
24.06.2016	Fr	15, 10, 15 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:42		08:24	5	Bastelwald
25.06.2016	Sa								
26.06.2016	So	3x 15 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:47		08:33	5,5	Kulturhaus
27.06.2016	Mo	Heimatfest Montag							
28.06.2016	Di	10, 20, 10 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:42		08:24	5	Bastelwald
29.06.2016	Mi	<b>Mentalcoaching mit Sonja Ganser</b>							Voba
30.06.2016	Do								
01.07.2016	Fr	10, 25, 10 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:47		08:33	5,5	Bastelwald
02.07.2016	Sa								
03.07.2016	So	10, 30, 10, Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:52		08:40	6	Kulturhaus
04.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
05.07.2016	Di	5 und 40 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:46		08:22	5,5	Bastelwald
06.07.2016	Mi								
07.07.2016	Do								
08.07.2016	Fr	10, 30, 10 Min joggen mit 1 Min Gehpause <b>Laufseminar</b>	65 - 75%		00:52		08:40	6	Bastelwald, Gretel-Bergmann Stadion
09.07.2016	Sa	<b>Zusatztermin: Laufseminar</b>							Gretel-Bergmann Stadion
10.07.2016	So	50 Min. Dauerlauf ohne Gehpause	65 - 75%		00:50		08:20	6	Kulturhaus
11.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
12.07.2016	Di	60 Min. Dauerlauf ohne Gehpause	65 - 75%		01:00		08:34	7	Bastelwald
13.07.2016	Mi								
14.07.2016	Do								
15.07.2016	Fr	70 Min. Dauerlauf ohne Gehpause	65 - 75%		01:10		08:45	8	Bastelwald
16.07.2016	Sa								
17.07.2016	So	80 Min. Dauerlauf ohne Gehpause	65 - 75%		01:20		08:25	9,5	Kulturhaus
18.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
19.07.2016	Di	Regenerativer Lauf	60 - 65%		00:51		08:37	6	
20.07.2016	Mi								
21.07.2016	Do								
22.07.2016	Fr	Lockerer Lauf, im Wohlfühltempo	65 - 75%		00:48		08:07	6	
23.07.2016	Sa								
24.07.2016	So	Langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		01:19		07:57	10	Kulturhaus
25.07.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
26.07.2016	Di	Regenerativer Lauf	60 - 65%		01:06		08:22	8	
27.07.2016	Mi								
28.07.2016	Do								
29.07.2016	Fr	Lockerer Lauf, im Wohlfühltempo	65 - 75%		01:18		07:52	10	
30.07.2016	Sa								
31.07.2016	So	Langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		01:35		07:57	12	Kulturhaus



Datum	Tag	Trainingslauf	Puls [% v. Hfmax]		Zeit [hh:mm]		Tempo [mm:ss je km]		Bemerkungen
			Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Distanz	
01.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
02.08.2016	Di	Regenerativer Lauf	60 - 65%		01:06		08:22	8	
03.08.2016	Mi								
04.08.2016	Do								
05.08.2016	Fr	Lockerer Lauf, im Wohlfühltempo	65 - 75%		01:18		07:52	10	
06.08.2016	Sa								
07.08.2016	So	Langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		01:59		07:57	15	Kulturhaus
08.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
09.08.2016	Di	Regenerativer Lauf	60 - 65%		01:06		08:22	8	
10.08.2016	Mi								
11.08.2016	Do								
12.08.2016	Fr	Lockerer Lauf, im Wohlfühltempo	65 - 75%		01:18		07:52	10	
13.08.2016	Sa								
14.08.2016	So	Langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		02:15		07:57	17	Kulturhaus
15.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
16.08.2016	Di	Regenerativer Lauf	60 - 65%		00:50		08:22	6	
17.08.2016	Mi								
18.08.2016	Do								
19.08.2016	Fr	Lockerer Lauf, im Wohlfühltempo	65 - 75%		01:02		07:52	8	
20.08.2016	Sa								
21.08.2016	So	Langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		01:35		07:57	12	Kulturhaus
22.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
23.08.2016	Di	Regenerativer Lauf	60 - 65%		01:23		08:22	10	
24.08.2016	Mi								
25.08.2016	Do								
26.08.2016	Fr	Lockerer Lauf, im Wohlfühltempo	65 - 75%		01:34		07:52	12	
27.08.2016	Sa								
28.08.2016	So	Langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		02:38		07:57	20	Kulturhaus
29.08.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
30.08.2016	Di	Regenerativer Lauf	60 - 65%		01:23		08:22	10	
31.08.2016	Mi								
01.09.2016	Do								
02.09.2016	Fr	Lockerer Lauf, im Wohlfühltempo	65 - 75%		01:34		07:52	12	
03.09.2016	Sa								
04.09.2016	So	<b>Generalprobe Ehinger Stadtlauf Wettkampf in der Unterdistanz</b>	85 - 90%		01:09		06:57	10	Ehingen
05.09.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
06.09.2016	Di	Regenerativer Lauf	60 - 65%		01:06		08:22	8	
07.09.2016	Mi								
08.09.2016	Do								
09.09.2016	Fr	Lockerer Lauf, im Wohlfühltempo	65 - 75%		01:18		07:52	10	
10.09.2016	Sa								
11.09.2016	So	Langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		01:59		07:57	15	Kulturhaus
12.09.2016	Mo	Gymnastik: Kräftigung und Lauf ABC	45 min						Gretel-Bergmann Stadion
13.09.2016	Di	Regenerativer Lauf	60 - 65%		00:50		08:22	6	
14.09.2016	Mi								
15.09.2016	Do	Lockerer Lauf, im Wohlfühltempo	65 - 75%		01:02		07:52	8	
16.09.2016	Fr								
17.09.2016	Sa	<b>TAG X: Int. (Halb) Marathon Kressbronn</b>	85 - 90%		02:30		07:07	21,1	
03.10.2010	So								

#### 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.