



DIE SZ- 2019  
LAUFGRUPPE



### Trainingsplan zur Vorbereitung des Halbmarathon Lauffieber Bad Waldsee am 11.5.2019

Gruppe: **Mocki**  
benannt nach Sabrina Mockenhaupt, 38-jährige deutsche Marathonläuferin mit einer Bestmar  
45-fache Deutsche Meisterin

Zielzeit: **Halbmarathon**  
**02:30**

% von Hfmax  
50 - 60 %  
60 - 70 %  
70 - 75 %  
75 - 80 %  
80 - 85 %  
85 - 90 %

Trainingszone  
Gesundheitszone  
Fettverbrennungszone  
Aerobes Training  
Anaerober Übergang  
Anaerobes Training  
Maximales Training

Intensität  
sehr leicht  
leicht  
moderat  
mittel intensiv  
intensiv  
maximal

	Datum	Tag	Trainingslauf	Puls [bpm]		Zeit [hh:mm]		Pace	Distanz	Bemerkungen
				Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Soll	
1. Woche	04.02.2019	Mo								
	05.02.2019	Di	<b>Auftakt Run-off</b>							
	06.02.2019	Mi								
	07.02.2019	Do	<b>VIP Shopping Harrys Sport Shop</b>							
	08.02.2019	Fr	5, 10, 5, 10, Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:33		08:15	4	in Eigenregie
	09.02.2019	Sa								
	10.02.2019	So	3x 10 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:32		08:12	3,9	in Eigenregie
2. Woche	11.02.2019	Mo								
	12.02.2019	Di	10, 15, 10 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:37		08:13	4,5	in Eigenregie
	13.02.2019	Mi								
	14.02.2019	Do								
	15.02.2019	Fr	15, 10, 15 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:42		08:14	5,1	in Eigenregie
	16.02.2019	Sa								
	17.02.2019	So	3x 15 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:47		08:15	5,7	1. gemeinsames Training
3. Woche	18.02.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				60 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	19.02.2019	Di	10, 20, 10 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:42		08:14	5,1	in Eigenregie
	20.02.2019	Mi								
	21.02.2019	Do								
	22.02.2019	Fr	10, 25, 10 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:47		08:15	5,7	in Eigenregie
	23.02.2019	Sa								
	24.02.2019	So	10, 30, 10, Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:52		08:15	6,3	Kulturhaus
4. Woche	25.02.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				60 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	26.02.2019	Di	5 und 40 Min. joggen mit 1 Min. Gehpause	65 - 75%		00:46		08:13	5,6	in Eigenregie
	27.02.2019	Mi								
	28.02.2019	Do								
	01.03.2019	Fr	10, 30, 10 Min joggen mit 1 Min Gehpause	65 - 75%		00:52		08:15	6,3	in Eigenregie
	02.03.2019	Sa								
	03.03.2019	So	50 Min. Dauerlauf ohne Gehpause	65 - 75%		00:50		08:12	6,1	Kulturhaus
5. Woche	04.03.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				60 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	05.03.2019	Di	60 Min. Dauerlauf ohne Gehpause	65 - 75%		01:00		08:13	7,3	in Eigenregie
	06.03.2019	Mi								
	07.03.2019	Do								
	08.03.2019	Fr	70 Min. Dauerlauf ohne Gehpause	65 - 75%		01:10		08:14	8,5	in Eigenregie
	09.03.2019	Sa								
	10.03.2019	So	80 Min. Dauerlauf ohne Gehpause	65 - 75%		01:20		08:15	9,7	Kulturhaus
6. Woche	11.03.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				60 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	12.03.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:48:39		08:07	6,0 km	in Eigenregie
	13.03.2019	Mi								
	14.03.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.				60 min	0,0 km	TSV Sporthalle
	15.03.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:50:56		07:17	7,0 km	Baggersee
	16.03.2019	Sa	<b>Laufseminar</b>							Bühlerhalle
	17.03.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:21:05		08:07	10,0 km	Kulturhaus
7. Woche	18.03.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				60 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	19.03.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:18:35		07:52	10,0 km	in Eigenregie
	20.03.2019	Mi								
	21.03.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.				60 min	0,0 km	TSV Sporthalle
	22.03.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:49:46		07:07	7,0 km	Baggersee
	23.03.2019	Sa								
	24.03.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:35:18		07:57	12,0 km	Kulturhaus



	Datum	Tag	Trainingslauf	Puls [bpm]		Zeit [hh:mm]		Pace	Distanz	Bemerkungen
				Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Soll	
8. Woche	25.03.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				60 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	26.03.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:18:35		07:52	10,0 km	in Eigenregie
	27.03.2019	Mi								
	28.03.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.				60 min	0,0 km	TSV Sporthalle
	29.03.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:49:46		07:07	7,0 km	Baggersee
	30.03.2019	Sa								
9. Woche	31.03.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:59:08		07:57	15,0 km	Kulturhaus
	01.04.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				60 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	02.04.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:18:35		07:52	10,0 km	in Eigenregie
	03.04.2019	Mi								
	04.04.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.				60 min	0,0 km	TSV Sporthalle
	05.04.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:49:46		07:07	7,0 km	Baggersee
	06.04.2019	Sa								
07.04.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		2:15:01		07:57	17,0 km	Kulturhaus	
10. Woche	08.04.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				60 min	8,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	09.04.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:02:52		07:52	8,0 km	in Eigenregie
	10.04.2019	Mi								
	11.04.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.				60 min	0,0 km	TSV Sporthalle
	12.04.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:49:46		07:07	7,0 km	Baggersee
	13.04.2019	Sa								
11. Woche	14.04.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:35:18		07:57	12,0 km	Kulturhaus
	15.04.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	16.04.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:31:18		07:37	12,0 km	in Eigenregie
	17.04.2019	Mi								
	18.04.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.		0:00:00		00:00	0,0 km	TSV Sporthalle
	19.04.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:49:11		07:02	7,0 km	Baggersee
	20.04.2019	Sa	<b>Generalprobe Osterlauf Öpfingen Wettkampf in der Unterdistanz</b>	85 - 90%		1:06:05		06:37	10,0 km	Öpfingen
21.04.2019	So	Pause						Pause		
12. Woche	22.04.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	23.04.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:31:18		07:37	12,0 km	in Eigenregie
	24.04.2019	Mi								
	25.04.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.		0:00:00		00:00	0,0 km	TSV Sporthalle
	26.04.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:49:11		07:02	7,0 km	Baggersee
	27.04.2019	Sa								
	28.04.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		2:35:31		07:47	20,0 km	Kulturhaus
13. Woche	29.04.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	30.04.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:16:05		07:37	10,0 km	in Eigenregie
	01.05.2019	Mi								
	02.05.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.		0:00:00		00:00	0,0 km	TSV Sporthalle
	03.05.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:49:11		07:02	7,0 km	Baggersee
	04.05.2019	Sa								
14. Woche	05.05.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:56:38		07:47	15,0 km	Kulturhaus
	06.05.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	07.05.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:00:52		07:37	8,0 km	in Eigenregie
	08.05.2019	Mi								
	09.05.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.		0:00:00		00:00	0,0 km	TSV Sporthalle
	10.05.2019	Fr	<b>Pasta Party</b>							
	11.05.2019	Sa	<b>Tag X: Halbmarathon Lauffieber Bad Waldsee</b>	85 - 90%		2:30:00		07:07	21,1 km	
12.05.2019	So									

Summe 366 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.