



Trainingsplan zur Vorbereitung des Halbmarathon Lauffieber Bad Waldsee am 11.5.2019

Gruppe: **Arne** % von Hfmax 50 - 60 % Trainingszone Gesundheitszone Intensität sehr leicht
 benannt nach Arne Gabius, derzeit bester deutscher Marathonläufer, 60 - 70 % Fettverbrennungszone leicht
 verbesserte den deutschen Rekord auf 2:08:33 (Frankfurt 2015) 70 - 75 % Aerobes Training moderat
 75 - 80 % Anaerober Übergang mittel intensiv
 80 - 85 % Anaerobes Training intensiv
 Zielzeit: **Halbmarathon 01:45** 85 - 90 % Maximales Training maximal

	Datum	Tag	Trainingslauf	Puls [bpm]		Zeit [hh:mm]		Pace	Distanz	Bemerkungen
				Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Soll	
	17.02.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		0:59:46		05:59	10,0 km	1. gemeinsames Training
1. Woche	18.02.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				60 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	19.02.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:47:49		05:59	8,0 km	in Eigenregie
	20.02.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		0:51:49		06:29	8,0 km	in Eigenregie
	21.02.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.				60 min	0,0 km	TSV Sporthalle
	22.02.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:36:00		05:09	7,0 km	Baggersee
	23.02.2019	Sa	Fahrtspiel, abwechselnd flott und extensiv	75 - 80%		0:30:21		05:04	6,0 km	in Eigenregie
	24.02.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:11:43		05:59	12,0 km	Kulturhaus
2. Woche	25.02.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				60 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	26.02.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:47:49		05:59	8,0 km	in Eigenregie
	27.02.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		0:51:49		06:29	8,0 km	in Eigenregie
	28.02.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.				60 min	0,0 km	TSV Sporthalle
	01.03.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:36:00		05:09	7,0 km	Baggersee
	02.03.2019	Sa	Fahrtspiel, abwechselnd flott und extensiv	75 - 80%		0:30:21		05:04	6,0 km	in Eigenregie
	03.03.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:11:43		05:59	12,0 km	Kulturhaus
3. Woche	04.03.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				60 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	05.03.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:47:49		05:59	8,0 km	in Eigenregie
	06.03.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		0:51:49		06:29	8,0 km	in Eigenregie
	07.03.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.				60 min	0,0 km	TSV Sporthalle
	08.03.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:36:00		05:09	7,0 km	Baggersee
	09.03.2019	Sa	Fahrtspiel, abwechselnd flott und extensiv	75 - 80%		0:30:21		05:04	6,0 km	in Eigenregie
	10.03.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:29:39		05:59	15,0 km	Kulturhaus
4. 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%		0:35:51		05:59	6,0 km	in Eigenregie
	13.03.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		0:38:51		06:29	6,0 km	in Eigenregie
	14.03.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.				60 min	0,0 km	TSV Sporthalle
	15.03.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:36:00		05:09	7,0 km	Baggersee
	16.03.2019	Sa	Laufseminar	75 - 80%		0:25:18		05:04	5,0 km	Bühlerhalle
	17.03.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		0:59:46		05:59	10,0 km	Kulturhaus
5. Woche	18.03.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	19.03.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:57:16		05:44	10,0 km	in Eigenregie
	20.03.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:02:16		06:14	10,0 km	in Eigenregie
	21.03.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.		0:00:00		00:00	0,0 km	TSV Sporthalle
	22.03.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:34:50		04:59	7,0 km	Baggersee
	23.03.2019	Sa	Fahrtspiel, abwechselnd flott und extensiv	75 - 80%		0:34:15		04:54	7,0 km	in Eigenregie
	24.03.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:09:43		05:49	12,0 km	Kulturhaus
6. Woche	25.03.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	26.03.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:57:16		05:44	10,0 km	in Eigenregie
	27.03.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:02:16		06:14	10,0 km	in Eigenregie
	28.03.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.		0:00:00		00:00	0,0 km	TSV Sporthalle
	29.03.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:34:50		04:59	7,0 km	Baggersee
	30.03.2019	Sa	Fahrtspiel, abwechselnd flott und extensiv	75 - 80%		0:34:15		04:54	7,0 km	in Eigenregie
	31.03.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:27:09		05:49	15,0 km	Kulturhaus

DIE SZ- 2019
LAUFGRUPPE

	Datum	Tag	Trainingslauf	Puls [bpm]		Zeit [hh:mm]		Pace	Distanz	Bemerkungen
				Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Soll	
7. Woche	01.04.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	02.04.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:57:16		05:44	10,0 km	in Eigenregie
	03.04.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		1:02:16		06:14	10,0 km	in Eigenregie
	04.04.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.		0:00:00		00:00	0,0 km	TSV Sporthalle
	05.04.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:34:50		04:59	7,0 km	Baggersee
	06.04.2019	Sa	Fahrtspiel, abwechselnd flott und extensiv	75 - 80%		0:34:15		04:54	7,0 km	in Eigenregie
	07.04.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:38:46		05:49	17,0 km	Kulturhaus
8. Woche	08.04.2019	Mo	Lauf ABC und Koordination	reg.				45 Min	8,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	09.04.2019	Di	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:45:49		05:44	8,0 km	in Eigenregie
	10.04.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		0:49:49		06:14	8,0 km	in Eigenregie
	11.04.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.		0:00:00		00:00	0,0 km	TSV Sporthalle
	12.04.2019	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:34:50		04:59	7,0 km	Baggersee
	13.04.2019	Sa	Fahrtspiel, abwechselnd flott und extensiv	75 - 80%		0:24:28		04:54	5,0 km	in Eigenregie
	14.04.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:09:43		05:49	12,0 km	Kulturhaus
9. Woche	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%		1:05:43		05:29	12,0 km	in Eigenregie
	17.04.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		0:59:46		05:59	10,0 km	in Eigenregie
	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%		0:34:15		04:54	7,0 km	Baggersee
	20.04.2019	Sa	Generalprobe Osterlauf Öpfingen Wettkampf in der Unterdistanz	85 - 90%		0:46:56		04:42	10,0 km	Öpfingen
	21.04.2019	So	Pause						Pause	
10. 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%		1:05:43		05:29	12,0 km	in Eigenregie
	24.04.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		0:59:46		05:59	10,0 km	in Eigenregie
	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%		0:34:15		04:54	7,0 km	Baggersee
	27.04.2019	Sa	Fahrtspiel, abwechselnd flott und extensiv	75 - 80%		0:43:17		04:49	9,0 km	in Eigenregie
	28.04.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:52:52		05:39	20,0 km	Kulturhaus
11. 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%		0:54:46		05:29	10,0 km	in Eigenregie
	01.05.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		0:47:49		05:59	8,0 km	in Eigenregie
	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%		0:34:15		04:54	7,0 km	Baggersee
	04.05.2019	Sa	Fahrtspiel, abwechselnd flott und extensiv	75 - 80%		0:33:40		04:49	7,0 km	in Eigenregie
	05.05.2019	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:24:39		05:39	15,0 km	Kulturhaus
12. Woche	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%		0:43:49		05:29	8,0 km	in Eigenregie
	08.05.2019	Mi	regenerativer Lauf	60 - 65%		0:35:51		05:59	6,0 km	in Eigenregie
	09.05.2019	Do	Gymnastik und Kräftigung	reg.		0:00:00		00:00	0,0 km	TSV Sporthalle
	10.05.2019	Fr	Pasta Party							
	11.05.2019	Sa	Tag X: Halbmarathon Lauffieber Bad Waldsee	85 - 90%		1:45:00		04:59	21,1 km	
	12.05.2019	So								

Summe 551 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.