

Trainingsplan 2020: 2. Block - Schnelligkeit und Tempohärte

5. Woche 10.08.20 -16.08.20			die Woche im Überblick
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Manuela - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 6x 3min Intervalle (Zone 5 = 550m und mehr) dazw. Pause 3min - Auslaufen 15 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1,5 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1,5 h	Long Jogg 1,5 h mit Edmund bzw. 2 h für Plan Halbmarathon	Laufzeit 10er/HM: 4 / 4.5h Distanz 10er/HM: 30 /35 km Qualitätseinheiten: 2
6. Woche 17.08.20 -23.08.20			
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Manuela - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10er: 10x 600m Zone 4 mit Pause 2-3min HM: 10x800m Zone 4 mit Pause 2-3min - Auslaufen 10 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1,5 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1,5 h	Long Jogg 1,5 h mit Edmund bzw. 2 h für Plan Halbmarathon	Laufzeit 10er/HM: 4,5 / 5 h Distanz 10er/HM: 34 /40 km Qualitätseinheiten: 2
7. Woche 24.08.20 - 30.08.2020			
Montag	Donnerstag	Samstag	
Intervalltraining mit Edmund - Einlaufen 2 km, Lauf-ABC, 3x Steigerungslauf über 70m - 10er: 8-10x 800m Zone 4 mit Pause 3min HM: 8-10x1000m Zone 4 mit Pause 3min - Auslaufen 10 Min.	Berglauf in 2 Gruppen Gruppe 1 mit Walter: Höhenmeter mit Tempowechsel 1,5 h Gruppe 2: etwas weniger Berg / weniger intensiv 1,5 h	Long Jogg 2 h mit Edmund bzw. 2,5h für Plan Halbmarathon	Laufzeit 10er/HM: 4,5 / 5 h Distanz 10er/HM: 36 /42 km Qualitätseinheiten: 2
8. Woche 31.08.2020 - 06.09.2020 Regenerationswoche - keine harten Einheiten			
Montag	Donnerstag	Samstag	
lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich, ca. 1 Stunde bzw. 1.5h für HM (nach ca der Hälfte des Laufes 4 x8sek. Bergsprints dazw. mind. 2 Minuten Pause) danach ausdehnen	Crescendolauf über 75 min 25min Zone 2 20min Zone 3 15min Zone 4 Zone 2 20min	lockerer Dauerlauf im niedrigen Pulsbereich, ca. 1,5 Stunden danach ausdehnen	Laufzeit 10er/HM: 3:45/4:15 h Distanz 10er/HM: 36 /42 km Qualitätseinheiten: 2

Trainingsintensität: WK-Geschwindigkeit für Intervallläufe (Tempoläufe)

Ableitung vom Renntempo bzw. der Zielgeschw. über 10km (als Orientierung)

kurze Tempoläufe: = 200 m- bis 300 m- Intervalle entsprechen 110 bis 115 %

mittlerer Tempoläufe: = 400 bis 800m- Intervalle = 105%

lange Tempoläufe: = 1.000m- Intervalle bei 100% und 90 bis 95% bei 2.000m-Intervallen

immer orientiert am Renntempo eines 10km Laufes

Zeit auf 10km	40:00 Minuten	45:00 Minuten	50:00 Minuten	55 Minuten	60 Minuten	65 Minuten
200m (110%)	43 sek	49 sek	54 sek	60 sek	1:05 min	1:11 min
300m (110%)	1:05 min	1:13 min	1:22 min	1:30 min	1:38 min	1:46 min
400m (105%)	1:31 min	1:42 min	1:54 min	2:05 min	2:17 min	2:28 min
500m (105%)	1:54 min	2:08 min	2:22 min	2:37 min	2:51 min	3:05 min
600m (105%)	2:17 min	2:34 min	2:51 min	3:08 min	3:25 min	3:42 min
800m (105%)	3:03 min	3:25 min	3:49 min	4:12 min	4:35 min	4:57 min
1.000m (100%)	4:00 min	4:30 min	5:00 min	5:30 min	6:00 min	6:30 min
1.500m (95%)	6:18 min	8:05 min	7:52 min	8:40 min	9:27 min	10:14 min
2.000m (95%)	8:25 min	9:28 min	10:31 min	11:34 min	12:37 min	13:41 min

Die Bestimmung der Trainingsbereiche ist sowohl über das 5-Zonen-Model als auch über die RPE - die gefühlte Anstrengung (rate of perceived exertion) möglich.

Das Training nach RPE genügt wissenschaftlich belegt allen Anforderungen des modernen Trainings und wird auf einer Skala von 1 bis 10 angegeben.

Zone	Auf einer Skala von 1 bis 10 - wie fühlt sich diese Einheit gerade an?	Beschreibung	wann wende wir diese Zone / RPE (rate of perceived exertion) an	Beispiel aus unserem Plan
Zone 5	10	Maximale Anstrengung, kann nur sehr kurze Zeit aufrecht erhalten werden, sprechen nicht möglich 1:1 Atmung Training der VO2max	kurze Intervalle mit längeren, erholenden Pausen NIE für Anfänger! Dieser Bereich ist der Leistungsentwicklung und nur erfahrenen, gesunden Läufern vorbehalten	Beispiel für Zone 5 sind unsere Intervalle des 1. Blocks, Intervalle von 100 bis 800m,
Zone 4	8 bis 9	Sehr große Anstrengung sprechen nur einige wenig Worte, 2:1 Atmung, Laktatschwelle, d.h. dieses Tempo kann ich ca. 45 min bis 1h aufrecht erhalten	Wettkampftempo für den geplanten 10km-Lauf in Mudau (das ist ca die Mitte Zone 4) bis hin zu 5km Wettkampf (das ist das obere Ende der Zone4) längere Interalle mit lohnenden aber auch mal mit kurzen Pausen - je nach Ziel der Einheit	Unsere Intervalle im 2./3. Block 1000/2000m, Intervallläufe in WK-Geschwindigkeit
Zone 3	7 bis 8	angenehm harte Anstrengung, ein Satz ohne Atmung, 3:1 Atmung, Aerobe Schwelle /Beginn Übergangsbereich	Tempo für HM-Wettkampf (obere Zone 3) bis hin zum Marathon-Wettkampf (mittlere Zone 3), in dieser Zone trainieren wir kaum - sie ist für die Tempoentwicklung HM oder Marathon gedacht - also für die meisten unserer 10km Läufer zu langsam	kurzzeitig im Fahrtspiel oder Crescendo; für diejenigen die in Mudau HM laufen, wird im 3. Block das Tempo in Form längerer Intervalle in Wettkampfgeschw. also Zone 3 gelaufen
Zone 2	5 bis 6	Moderate Anstrengung, Unterhaltung möglich, 4:1 Atmung, Training der Grundlagenausdauer	Warmlaufen und Cool-down, Lange Läufe die der Grundlagenausdauer dienen, in Zone 1 und 2 sollte der Hauptteil der Laufzeit verbracht werden (d.h. ca 80 %)	unsere Samstagsläufe, das Auslaufen nach allen intensiven Einheiten,
Zone 1	3 bis 4	Leichte Aktivitäten, Unterhaltung möglich, 4:1 Atmung Regenerationsbereich kein Ausdauerreiz	für das Auslaufen nach sehr harten Einheiten (Zone 5) um die Regeneration zu fördern, oder kurze regenerative Läufe am Tag nach einem Wettkampf, in Zone 1 und 2 sollte der Hauptteil der Laufzeit verbracht werden (d.h. 80 %)	Auslaufen nach Zone 5 Intervallen oder dem Wettkampf