

Personalisierter Trainingsplan

moveEhmann



Volker Ehmann

01.03.2021

Der Trainingsplan

1 Den Laufumfang langsam und dosiert steigern

Ziel: Die Steigerung der Laufkilometer - muss langsam und dosiert ablaufen.

Fakt: Viele Laufanfänger steigern ihre Laufkilometer nach Lust und Laune und provozieren Überlastungsschäden oder Verletzungen.

2 Pulsbereiche und Tempo an deine Leistung angepasst

Ziel: Die Trainingsbereiche sollen mit dem persönlichen Pulsbereich und der Pace pro km angegeben werden.

Fakt: Bei vielen Plänen müssen die Trainingsintensitäten von Hand zuerst auf den persönlichen Pulsbereich ausgerechnet werden.

3 Ruhewochen gehören zum Trainingsplan

Ziel: Der Trainingsplan soll eine fest integrierte Ruhewoche aufweisen, welche dem Körper nach hohen Belastungen Zeit gibt, sich voll zu regenerieren und gut zu erholen.

Fakt: Viele Läuferinnen und Läufer lassen die Ruhewoche aus, weil sie meinen, mehr Training gäbe mehr Leistung. Das stimmt zwar in erster Linie, aber ein ausgeruhter Körper kann besser trainiert werden. Mikroverletzungen an den Muskeln können regenerieren. Eine reduzierte Trainingswoche gehört alle 3 oder 4 Wochen in jeden Trainingsplan. Wer sich keine Ruhe gönnt, läuft Gefahr, in einem Übertraining zu landen. In der Ruhewoche reduzierst du dein Training etwas.

4 Anpassbarer Trainingsplan – wächst mit deiner Form

Ziel: ACHTUNG jeder Trainingsplan ist anpassbar. Mit einem Testlauf nach einigen Wochen können Tempo angepasst werden. Zudem gibt dir der Plan Rückmeldung auf eine mögliche Wettkampf und/oder Wunschzeit.

Fakt: Der Trainingsplan „entwickelt“ sich mit deiner Form mit. Wenn du nach 6 Wochen leistungsfähiger geworden bist, kannst du die schnellen Einheiten auch schneller laufen.

Der Einstieg

Woche	Dauer	Pulsbereich (Maximalpuls:180) (Prozent MHF)
Woche 1- 5 Aufbau wir laufen nach Zeit		
Woche 1	Dauer	
Montag: 2 x 10 min Laufen und 2 min Gehen	24 min	
Mittwoch: 2 x 11 min Laufen und 2 min Gehen	26 min	
Freitag: 2 x 12 min Laufen und 2 min langsames Gehen	28 min	
Sa/So: 2x 15 min Laufen und 2 min Gehen , 4 min Einlaufen + 4 min Auslaufen	40 min	
Total	118 min	
Woche 2	Dauer	
Montag: 2 x 12 min Laufen und 2 min langsames Gehen	28 min	
Mittwoch: 2 x 14 min Laufen und 2 min langsames Gehen	32 min	
Freitag: 2 x 12 min Laufen und 2 min langsames Gehen	28 min	
Sa/So: 40 min zügiges Gehen / Radfahrt	40 min	
Total	128 min	
Woche 3	Dauer	
Montag: 2 x 15 min Laufen und 2 min langsames Gehen	34 min	
Mittwoch: 3 x 12 min Laufen und 2 min langsames Gehen	42 min	
Freitag: 2 x 15 min Laufen und 2 min langsames Gehen	34 min	
Sa/So: 25 min zügiges Gehen / Radfahrt	25 min	
Total	135 min	
Woche 4	Dauer	
Montag: 1 x 18 min Laufen, 2 min langsames Gehen, 1 x 12 min Laufen, 2 min langsames Gehen	34 min	
Mittwoch: 1 x 20 min Laufen, 2 min langsames Gehen, 1 x 10 min Laufen, 2 min langsames Gehen	34 min	
Freitag: 1 x 18 min Laufen, 2 min langsames Gehen, 1 x 14 min Laufen, 2 min langsames Gehen	36 min	
Sa/So: 30 min zügiges Gehen	30 min	
Total	134 min	
Woche 5	Dauer	Pulsbereich
Montag: 4 x 6 min Laufen, 2 min langsames Gehen	32 min	
Mittwoch: 30 min zügiges Gehen	30 min	
Sa/So: 30 min Laufen am Stück	30 min	
Total	92 min	
Woche 6 – 15 Grundlagen Aufbau wir laufen nach Puls		
Woche 6 RUHE WOCHE	Dauer	Pulsbereich
MO/DI: 30 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	30 min	137 bis 143 (78%)
MI/DO: gehen oder leichter Dauerlauf	30 min	137 bis 143 (78%)
SO/SA: 30 min lockerer Dauerlauf / Radtour	30 min	134 bis 140 (76%)
Total	90 min	
Woche 7	Dauer	Pulsbereich

Der Einstieg

MO/DI: 30 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	30 min	137 bis 143 (78%)
MI/DO: 30 min Acceleration – Übung Gleite vom Gehen zum Joggen zum Laufen über und wieder zurück 2 min laufen, 2 min gehen abwechselnd	30 min	137 bis 143 (78%)
SO/SA: 40 min lockerer Dauerlauf / Radtour	40 min	134 bis 140 (76%)
Total	100 min	
Woche 8	Dauer	Pulsbereich
MO/DI: 40 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	30 min	137 bis 143 (78%)
MI/DO: 30 min Acceleration – Übung Gleite vom Gehen zum Joggen zum Laufen über und wieder zurück 2 min laufen, 2 min gehen abwechselnd	30 min	137 bis 143 (78%)
SO/SA: 40 min lockerer Dauerlauf / Radtour	50 min	134 bis 140 (76%)
Total	110 min	
Woche 9	Dauer	Pulsbereich
MO/DI: 30 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	30 min	137 bis 143 (78%)
MI/DO: 30 min Acceleration – Übung Gleite vom Gehen zum Joggen zum Laufen über und wieder zurück 2 min laufen, 2 min gehen abwechselnd	30 min	137 bis 143 (78%)
SO/SA: 30 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	30 min	134 bis 140 (76%)
Total	90 min	
Woche 10	Dauer	Pulsbereich
MO/DI: 30 min lockerer Dauerlauf (5min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	30 min	137 bis 143 (78%)
MI/DO: 10 min EL, 10 min Fahrtspiel oder zügiger DL, 10 min loDL	30 min	137 bis 143 (78%) 147 bis 153 (84%) (zügiger Dauerlauf)
SO/SA: 50 min lockerer Dauerlauf (5min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	50 min	134 bis 140 (76%)
Total	110 min	
Woche 11	Dauer	Pulsbereich
MO/DI: 30 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	30 min	137 bis 143 (78%)
MI/DO: 10 min EL, 15 min Fahrtspiel oder zügiger DL, 10 min loDL	35 min	137 bis 143 (78%) 147 bis 153 (84%) (zügiger Dauerlauf)
SO/SA: 60 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	60 min	137 bis 143 (78%)
Total	125 min	
Woche 12 RUHE Woche	Dauer	Pulsbereich
MO/DI: 10 min EL, 15 min Fahrtspiel oder zügiger DL, 20 min loDL	45 min	137 bis 143 (78%) 147 bis 153 (84%) (zügiger Dauerlauf)
MI/DO: Gehen oder leichter Dauerlauf	30 min	137 bis 143 (78%)
SO/SA: 60 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	60 min	134 bis 140 (76%)
Total	135 min	
Woche 13	Dauer	Pulsbereich

Der Einstieg

MO/DI: 30 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	30 min	137 bis 143 (78%)
MI/DO: 30 min Acceleration – Übung Gleite vom Gehen zum Joggen zum Laufen über und wieder zurück 2 min laufen, 2 min gehen abwechselnd	30 min	134 bis 140 (76%)
SO/SA: 40 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	40 min	134 bis 140 (76%)
Total	100 min	
Woche 14	Dauer	Pulsbereich
MO/DI: 30 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	30 min	137 bis 143 (78%)
MI/DO: 10 min EL, 15 min Fahrtspiel oder zügiger DL, 20 min loDL	45 min	137 bis 143 (78%) 147 bis 153 (84%) (zügiger Dauerlauf)
SO/SA: 60 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	60 min	134 bis 140 (76%)
Total	135 min	
Woche 15	Dauer	Pulsbereich
MO/DI: 30 min lockerer Dauerlauf (5 min Einlaufen + 5 min Auslaufen)	30 min	137 bis 143 (78%)
MI/DO: <i>Ruhetag</i>	0 min	
SO/SA: Lauf über etwa 4 bis 8 km mit Ziel "Durchkommen" 10 min EL, 10 min AL (oder einfach 60 min am Stück laufen und genießen!)	60 min	

Trainingsmethode

Pulsbereiche

Regenerationstraining (Reg):

ca. 117

Langsamer Dauerlauf (laDL):

ca. 126

Lockerer Dauerlauf (loDL):

ca. 135

Zügiger Dauerlauf (züDL):

ca. 150

Tempodauerlauf (TDL), je nach Wettkampfziel:

153 bis 157

Schwellenlauf:

159 bis 166