

## 5) Rahmentrainingsplan zur erfolgreichen Teilnahme an einem HM

Um diesen Plan erfolgreich umsetzen zu können, sollten sie mindestens in der Lage sein eine 5Km lange Strecke am Stück zu bewältigen, ohne dabei gehen zu müssen. Wenn sie das noch nicht schaffen, dann wenden sie sich doch erst dem 5Km Plan zu. Ein Halbmarathon ist schon eine ausgesprochene Langstrecke und sollte auch so angegangen werden. Ohne Basis wird auch das Training für diese Strecke zu einer unerfreulich harten Erfahrung, die sie sich besser ersparen sollten.

Der im Folgenden vorgestellte Plan beinhaltet vier Trainingseinheiten in der Woche und soll den Teilnehmer in zehn bis zwölf Wochen zu seinem Ziel führen einen Halbmarathon durchstehen zu können. Er richtet sich, wie alle anderen Pläne auch, an gesundheitsbewußte Menschen, denen Laufen und die Lust an der Bewegung Spaß macht. Für „Köner“ ist der Plan nicht konzipiert, dennoch beinhaltet er Grundlagen und Inhalte die auch diesen Läufern vielleicht eine Hilfe bei der Gestaltung ihres Trainings sein können.

Einige Begriffe des Plans gibt es vorab noch zu klären:

Ein sehr lockerer Dauerlauf, oder auch regenerativer Dauerlauf sollte nicht schwer fallen. Man läuft entspannt und kann sich ohne weiteres mit einem Mitläufer unterhalten. Die Pulsfrequenz liegt zwischen 65 und 75% der maximalen Herzfrequenz. Diese Trainingsform gilt auch als Fettstoffwechseltraining, muß dann aber über eine lange, bzw. sehr lange Zeit durchgeführt werden, mehr als 60Min.

Der lockere Dauerlauf wird in einem Tempo gelaufen, in dem man sich ohne aus der Puste zu kommen mit einem Mitläufer unterhalten können. Allgemein ist das bei einer Pulsfrequenz zwischen 70 und 80% der maximalen Herzfrequenz der Fall.

Zügiges Laufen ist Laufen in einer Geschwindigkeit, die einem ein Gespräch nur schwer führen läßt. Eine Pulsfrequenz von 80-85% der maximalen Herzfrequenz liegt in diesem Fall meist an.

Fahrtspiel: schneller gelaufene Abschnitte wechseln sich mit langsameren ab, eben ein Spiel mit der Fahrt.

Dies kann z.B. so aussehen: 2Min. zügiges Laufen, 2Min. sehr locker, zwei Minuten zügig, 2Min. locker, 2Min. zügig, 4 Min Serienpause / Satzpause, dann wieder 2Min. zügig, 2Min. locker, usw. Die Schreibweise im Plan sieht dann so aus: 2 x 2 x 2Min. zügig, Pausen..., die erste Zahl beschreibt die Anzahl der Sätze, die zweite die Anzahl der Wiederholungen in den Sätzen, und die dritte Zahl ist die Belastungszeit der einzelnen Wiederholung.

**Ganz Wichtig: PAUSENTAGE** – Sie werden an drei bis vier Tagen in der Woche trainieren, d.h. an drei bis vier Tagen findet dann auch kein Trainings statt. Legen sie sich immer einen Pausentag nach dem längsten Lauf der Woche und einen nach der härtesten Einheit der Woche. Der dritte sollte flexible eingesetzt werden. Nutzen sie die freien Tage um Kraft zu tanken und gesund zu Essen. Laufen sie bitte wirklich nicht an den freien Tagen, denn nur während der Pause kann ihr Körper sich erholen und für die neuen Belastungen vorbereiten.

Diese Einteilung gilt für alle folgenden Pläne. Ist damit alles klar? Dann kann es ja los gehen....

In 10 bis 12 Wochen zum Halbmarathon

1. Woche – 3 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 20Min. lockerer Dauerlauf, HF 70-80% Hfmax
- 2. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf, HF 70-80% Hfmax
- 3. Trainingseinheit 45Min. sehr lockerer Dauerlauf, HF 60-70% Hfmax

2. Woche – 3 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf, HF 70-80% Hfmax
- 2. Trainingseinheit 45Min. lockerer Dauerlauf HF 70-80% Hfmax
- 3. Trainingseinheit 60Min. sehr lockerer Dauerlauf, HF 60-70% Hfmax

3. Woche – 4 Trainingseinheit

- 1. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf, HF 70-80% Hfmax
- 2. Trainingseinheit 35Min. lockerer Dauerlauf, HF 70-80% Hfmax,  
5Min. zügiges Laufen 80-85%Hfmax,  
5Min. lockerer DL, 5Min. zügiges Laufen
- 3. Trainingseinheit 45Min. lockerer DL, HF 70-80% Hfmax
- 4. Trainingseinheit 60Min. sehr lockerer Dauerlauf, HF 60-70%

4. Woche – 3 Trainingseinheiten und ein Wettkampf / Volkslauf

- 1. Trainingseinheit 40Min. lockerer DL, HF 70-80% Hfmax
- 2. Trainingseinheit 30Min. lockerer DL, 5Min. zügiges Laufen HF 80-85% Hfmax, 2-3Min. sehr lockerer DL HF 60-70Hfmax, 5Min. zügiges Laufen, 2-3Min. sehr lockerer DL, 5Min. zügiges Laufen
- 3. Trainingseinheit 45Min. lockerer DL, HF 70-80% Hfmax
- 4. Trainingseinheit Volkslauf über 5-8Km, vorher 10Min. Einlaufen, danach 10 Min. Auslaufen, oder, wenn keine Wettkampfmöglichkeit, 5-8km zügiges Laufen, mit Auf-, und Abwärmen.

5. Woche – 4 Trainingseinheiten

- 1. Trainingseinheit 35Min. lockerer DL, HF 70-80% Hfmax
- 2. Trainingseinheit 20Min. lockerer DL, dann im Wechsel: 3 x 3 x 2 Min. zügiges Laufen, Pausen 3 Min. sehr lockeres Laufen 60-70% Hfmax, Pausen zwischen den drei Sätzen jeweils 4-5 Min. sehr lockeres Laufen, 5Min. Auslaufen (Man nennt diese Form des Trainings Fahrtspiel, siehe oben)
- 3. Trainingseinheit 50Min. lockerer DL, HF 70-80% Hfmax
- 4. Trainingseinheit 70-75 Min. sehr lockerer Dauerlauf, 60-70%Hfmax

6. Woche – 4 Trainingseinheiten

1. Trainingseinheit 40Min. lockerer DL, HF 70-80%Hfmax
2. Trainingseinheit 20Min. lockerer DL, 4-6 x 5 Min. zügiger Lauf, Pause 3Min. sehr lockerer DL, 5Min. Auslaufen
3. Trainingseinheit 45Min. lockerer DL, HF 70-75% Hfmax, 5Min. zügiger DL, Puls 80% HFmax
4. Trainingseinheit 85-90Min. sehr lockerer DL, HF 60-70% Hfmax

7. Woche – 4 Trainingseinheiten

1. Trainingsienheit 45Mi. lockerer DL, HF 70-80% HF max
2. Trainingseinheit 20Min. lockeres Laufen, 4 x 8Min. zügiger Lauf, mit 4Min. sehr locker DL, 5Min.Auslaufen
3. Trainingseinheit 55Min. lockerer DL Hf 70-75%Hfmax, 5Min. zügiger DL, Puls 80% Hfmax
4. Trainingseinheit 90Min. sehr lockerer DL, HF 60-70% Hfmax

8. Woche – 3 Trainingseinheiten und ein Wettkampf, Volkslauf

1. Trainingseinheit 45Min. lockerer DL, HF 70-80%Hfmax
2. Trainingseinheit 20Min. lockerer DL, Fahrtspiel: 2 x 6 x 1Min. zügiger DL mit 2Min. sehr lockerer DL zwischen den Belastungen, und 5 Min. sehr lockerer DL zwischen den Sätzen, 10Min. Auslaufen
3. Trainingseinheit 40Min. lockerer Dauerlauf, 70-80% Hfmax
4. Trainingseinheit Teilnahme an einem Volkslauf über mind. 10 und maximal 15KM, 10Min. Einlaufen und 10 Min. Auslaufen, oder, wenn keine Wettkampfmöglichkeit, ein zügiger 10-15KM Dauerlauf mit Auf- und Abwärmen

1. Woche – 4 Trainingseinheiten – Laufen sie ab jetzt bitte nur noch auf flachen Strecken, mit Ausnahme der

Trainingseinheit 2. Wir empfehlen den Wasserberg im Gonsenheimer Wald (Lenneberg Wald).

1. Trainingseinheit 40 Min. lockerer DL, HF 70- 80%Hfmax
2. Trainingseinheit 20Min. lockere DL, 4-6 x Bergläufe an einem Hügel von ca. 200m Länge, laufen sie den Hügel zügig hoch, aber vergessen sie nicht, sie wollen das 4-6x machen, also nicht zu schnell!!! Gehen sie den Berg langsam wieder runter, bitte nicht laufen. 10Min. Auslaufen
3. Trainingseinheit 50Min. lockerer DL 70-75Hfmax, 10Min. zügiger DL 80%Hfmax
4. Trainingseinheit 100Min. sehr lockerer Dauerlauf

9. Woche – 4 Trainingseinheiten (Einige sind jetzt bereit am Ende der Woche bereits einen Halbmarathon zu bestreiten, Sie können es schon versuchen, oder bringen den Plan zu Ende)

1. Trainingseinheit 50Min. lockerer DL, HF 70-80%Hfmax
2. Trainingseinheit wie letzte Woche, versuchen Sie den Berg ein Mal mehr zu schaffen als letzte Woche
3. Trainingseinheit 40Min. lockerer DL, 70-75%Hfmax, 5Min. zügiger DL, 80%Hfmax
4. Trainingseinheit 100- 110Min. sehr lockerer Dauerlauf, 60-70%Hfmax

10. Woche – 4 Trainingseinheiten

1. Trainingseinheit 40Min. lockerer Dauerlauf 70-80%Hfmax
2. Trainingseinheit 10Min. lockerer Dauerlauf, 70-75%Hfmax, 30Min. zügiger DL, Puls 80-85%, 10 Min sehr lockerer bis lockerer DL, Vorsicht, laufen sie diesen Lauf nicht zu schnell los, Ziel ist 30Min. zügig zu laufen und sich dabei gut zu fühlen.
3. Trainingseinheit 30Min. sehr lockerer bis lockerer Dauerlauf
4. Trainingseinheit 50-60Min. lockerer Dauerlauf, 70-75%Hfmax

11. Woche – 3 Trainingseinheiten und Halbmarathon

1. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf 70-75%Hfmax
2. Trainingseinheit 20Min. lockerer Dauerlauf, 5Min. zügiger DL 80-85% Hfmax
3. Trainingseinheit 30Min. lockerer Dauerlauf 70-75%Hfmax
4. Einheit Der Halbmarathon ihrer Wahl, 10Min. Einlaufen, und dann viel Spaß!!!