



# „Fit für Bludenz“ 5. April 2009

Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

[www.ulc-bludenz.at](http://www.ulc-bludenz.at)

# Der Trainingsplan

City Lauf 8,7 km | Trainingsplan für sportliche Einsteiger

Dieser Trainingsplan richtet sich an Läufer mit sportlichen Hintergrund die bei Fit für Bludenz dabei sein wollen.

## Zielzeit 60 Minuten

01





# „Fit für Bludenz“ 5. April 2009

## Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

www.ulc-bludenz.at

## Maximale Herzfrequenz ermitteln

Grundvoraussetzung für ein sinnvolles Training sind die Ermittlung und die konstante Kontrolle der individuellen Leistungsgrenzen. Zur Ermittlung der persönlichen Grenzwerte ist es ideal, einen Sportarzt zu konsultieren. Der grundsätzlich sportgesunde Breitensportler kann auch zu Beginn von der rechnerischen Bestimmung ausgehen, oder die maximale Herzfrequenz in einem Training bestimmen.

### Rechnerische Bestimmung

220 minus Lebensalter = persönliche maximale Herzfrequenz

### Bestimmung durch Belastung

Laufen Sie sich 15 bis 20 Minuten ein. Laufen Sie anschließend 3 x 3 Minuten so schnell sie können, mit Trabpausen von jeweils einer Minute. Die Herzfrequenz, die Sie nach der letzten Belastung messen, entspricht Ihrer maximalen Herzfrequenz.

## So schnell darf es sein

### Erläuterungen zu den Trainingsplänen

<b>DL</b>	= Dauerlauf
<b>TP</b>	= Trabpause (Pause zwischen Belastungen)
<b>laDL</b>	= langsamer Dauerlauf, Puls etwa 70 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
<b>ruDL</b>	= ruhiger Dauerlauf, Puls etwa 75 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
<b>loDL</b>	= lockerer Dauerlauf, Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
<b>züDL</b>	= zügiger Dauerlauf, Puls etwa 80 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
<b>Schnell</b>	= Puls etwa 85 – 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz
<b>Halbmarathon-Renntempo</b>	= Tempo, das Sie beim Halbmarathon realistisch anstreben können
<b>Steigerungen</b>	= Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird
<b>Fahrtspiel</b>	= Lauf mit wechselndem Tempo über verschiedene lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt das Tempo und die Länge der Belastungen selbst
<b>Maximale Herzfrequenz</b>	= höchster messbarer Puls; zur Ermittlung der maximalen Herzfrequenz misst man am Ende einer maximalen Ausbelastung im schnellmöglichen Tempo (z.B. einem Wettkampf) – am besten nah einem Schluss-Sprint – den Pulswert



# „Fit für Bludenz“ 5. April 2009

## Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

[www.ulc-bludenz.at](http://www.ulc-bludenz.at)

### City Lauf 8,7 km | Trainingsplan Zielzeit 60 min

#### 1. WOCHE

Di 10 min langsamer DL, 20 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl),  
10 min langsamer DL  
Fr 50 min langsamer DL  
So 40 min ruhiger DL

#### 2. WOCHE

Mi 10 min langsamer DL, 20 min zügiger DL, 10 min langsamer DL  
Fr 60 min langsamer DL  
So 40 min ruhiger DL, anschließend 3 Steigungen

#### 3. WOCHE

Di 10 min langsamer DL, 25 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl),  
10 min langsamer DL  
Fr 60 min langsamer DL  
So 45 min ruhiger DL

#### 4. WOCHE

Di 10 min langsamer DL, 25 min Fahrtspiel, 10 min langsamer DL  
Fr 60 min langsamer DL  
So 45 min ruhiger DL

#### 5. WOCHE

Mi 50 min ruhiger DL, anschließend 3 Steigungen  
Sa 70 min langsamer DL  
So 40 min ruhiger DL

#### 6. WOCHE

Di 15 min langsamer DL, 25 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl),  
15 min langsamer DL  
Fr 60 min langsamer DL  
So 50 min ruhiger DL



# „Fit für Bludenz“ 5. April 2009

## Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

[www.ulc-bludenz.at](http://www.ulc-bludenz.at)

### 7. WOCHEN

- Mi 15 min langsamer DL, 25 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl),  
15 min langsamer DL
- Sa 70 min langsamer DL
- So 40 min ruhiger DL

### 8. WOCHEN

- Mi 40 min ruhiger DL
- Fr 40 min ruhiger DL
- So 15 min langsamer DL, 25 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl),  
15 min langsamer DL

### 9. WOCHEN

- Mi 15 min langsamer DL, 25 min Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl),  
15 min langsamer DL
- Sa 70 min langsamer DL
- So 40 min ruhiger DL

### 10. Woche

- Di 10 min langsamer DL, 3 x 5 min schnell, 5 min langsamer DL
- Fr 15 min langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen
- So 8,7 km Wettkampf „Fit für Bludenz“

