



„Fit für Bludenz“ 5. April 2009

Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

www.ulc-bludenz.at

Der Trainingsplan

Halbmarathon 21,1 km | Engagierte Läufer mit Zielzeit
1:45 – 2:00 Stunden

Sie laufen schon seit Jahren regelmäßig mind. drei- bis viermal pro Woche und nehmen regelmäßig an Wettkämpfen teil. Sie haben auch schon einen Halbmarathon erfolgreich beendet.

Ihr Ziel: Sie wollen sich fordern, aber dennoch Spaß haben und keinesfalls an ihre Grenzen gehen.

01





„Fit für Bludenz“ 5. April 2009

Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

www.ulc-bludenz.at

Fit für den Bludenz Halbmarathon?

Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich optimal auf einen Halbmarathon vorbereiten.

Die Vorbereitung auf einen Halbmarathon ist gewissermaßen ein Kompromiss zwischen 10-km und Marathon-Vorbereitung. Während man einen 10-km-Lauf schon mit relativ geringem Aufwand durchhalten kann bzw. Erfolgreich finisht, braucht man für ein Marathon-Training sehr viel Zeit und Erfahrung. Die Halbmarathon-Vorbereitung dagegen bleibt für jedermann machbar und überschaubar, ist aber auch nicht „mal eben so“ mitzunehmen.

8 Wochen gezielte Vorbereitung sind für einen Halbmarathon nötig, das heißt die letzten acht Wochen zurückgerechnet vom Starttag. Das heißt aber auch, dass man einen Halbmarathontermin gewissenhaft wählen und fixieren muss und sich nicht zwei drei Wochen vor dem Start erst für die Teilnahme entscheidet.

Der Halbmarathon kann in einem Tempo an der so genannten aerob-anaeroben Schwelle gelaufen werden. Diese Schwelle bezeichnet den Bereich in dem Sauerstoffbereitstellung und Sauerstoffverbrauch noch in einem ausgewogenen Verhältnis stehen. Das bedeutet, dass Sie beim Halbmarathon-Tempo relativ knapp vor dem Zustand der Atemnot laufen. Der entsprechende Herzfrequenzbereich liegt bei 88 Prozent der maximalen Herzfrequenz. (HFmax). Zum Vergleich: Beim 10-km-Lauf kommt man auf der zweiten Streckenhälfte und vor allen auf den letzten beiden km über diese Schwelle (und liegt bei über 90 Prozent der HFmax), beim Marathon bewegt man sich durchgehend unter der Schwelle

(ca. 85 Prozent der HFmax). Tut man dies nicht, muss man unweigerlich mit einem Einbruch auf den letzten Streckendrittel rechnen.

Es geht also in der Vorbereitung auf einen Halbmarathon darum, die aerob-anaerobe Schwelle zu heben! Denn je höher diese liegt, desto höher ist auch das Tempo, bei dem sich Aufnahmevermögen und Verbrauch des Sauerstoffs die Waage halten. Die bevorzugten Laufeinheiten sind, egal ob 10-km-, Halbmarathon- und Marathontraining, die gleichen: lange, langsame Ausdauerläufe zur Verbesserung des aeroben Leistungsvermögens, zügige bis schnelle Laufeinheiten zur Verbesserung der anaeroben Fähigkeiten, aber – und das ist wichtig – der Mix ist je nach Wettkampfstrecke unterschiedlich.

Außerdem entscheiden natürlich auch die Ambitionen und Fähigkeiten eines Läufers, welche Ansprüche das Halbmarathontraining abdecken muss. Die Systematik einer Halbmarathon-Vorbereitung ist beim Wettkampfeinsteiger wie -profi dieselbe, aber die Gewichtung verschiedener Trainingselemente und vor allem der Umfang und die Intensität sind sehr unterschiedlich.

Wir stellen hier einen Trainingsplan für Einsteiger (Zeitziel: 2:15 bis 2:30 Stunden) und einen für engagiert Läufer (Zeitziel: 1:45 bis 2:00 Stunden) vor.





„Fit für Bludenz“ 5. April 2009

Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

www.ulc-bludenz.at

Halbmarathon-Anfänger

Wer zum ersten Mal einen Halbmarathon schaffen will und sich noch nicht zu den erfahrenen Läufern zählt, sollte aber schon mindestens ein Jahr Lauferfahrung haben und zuletzt dreimal wöchentlich gelaufen sein. Weitere Voraussetzungen: Sie können siebzig min am Stück durchlaufen. Das Tempo ist dabei nicht entscheidend, es kann ruhig ein ganz langsames sein. Das Ziel der Vorbereitung: Sie wollen den Halbmarathon schaffen, nicht mehr und nicht weniger. Ein realistisches Zeitziel liegt bei 2:15 bis 2:30 Stunden. Diese Zeiten entsprechen einem Tempo von 6:30 bis 7:00 min/km. Und: Diese Zielzeiten lassen auch Gehpausen zu.

Drei Laufeinheiten pro Woche sind überschaubar und sollten über acht Wochen auch keinen allzu großen Zeitaufwand bedeuten. Aber es gilt: Jede Laufeinheit zählt. Von den dreien können Sie sich keine (!) sparen. Am entscheidendsten ist der lange Lauf, der sich sukzessive Woche für Woche von 80 bis 120 min aufbaut. Ja, 120 min sind „nur“ zwei Stunden und Sie werden schließlich 2:15 bis 2:30 Stunden unterwegs sein. Das wissen wir. Aber: Nein, das müssen sie zuvor im Training nicht probiert haben! Wenn Sie die 120 min im Rahmen einer „Belastungswoche“ schaffen, dann schaffen Sie die 15 bis dreißig min mehr am Tag X auch. Denn die letzten zehn Tage von dem Marathon wird das Training wieder etwas reduziert, so das Sie am Wettkampftag ausgeruht an der Startlinie stehen. Dazu kommt auch noch ein entscheidendes psychologisches Moment: die Wettkampfsituation gibt ungeahnte Kräfte frei!

Engagierte Läufer

Sie haben schon eine größere Wettkampferfahrung und nehmen auch nicht zum ersten Mal an einem Halbmarathon teil. Eventuell standen sie

sogar schon an der Startlinie eines Marathons. Sie sind es seit Jahren gewohnt, wöchentlich mindestens viermal zu laufen und haben Zeit und Lust, in den kommenden acht Wochen ab und zu auch fünfmal pro Woche durchzustarten. Ihr Zielzeit liegt bei etwa 1:45 Stunden. (siehe Kasten „Realistisches Zeitziel“) was einem Kilometerschnitt von zirka 5:20 min/km entspricht.

Ihre Woche bietet in der Regel drei entscheidende Laufeinheiten: der lange, langsame Lauf (aerob/ ohne Sauerstoffschuld, Dauer: bis zu 120 min), kurze, schnelle Tempobelastungen im anaeroben Bereich und ein Tempodauerlauf im aerob-anaeroben Grenzbereich. Vielseitiger kann man nicht trainieren, sowohl das Herz-Kreislauf-System, wie auch die Psyche. Langweilig wird es Ihnen in den acht Wochen Vorbereitung bestimmt nicht.

Ein realistisches Zeitziel

Diese Tabelle gibt einen Überblick

aktuelle 10-km-Zeit	realistische Halbmarathonzeit
30:00 min	66 min
32:30 min	1:12 h
35:00 min	1:18 h
37:30 min	1:23 h
40:40 min	1:29 h
42:30 min	1:35 h
47:30 min	1:46 h
50:00 min	1:52 h
52:30 min	1:57 h
55:00 min	2:02 h
57:30 min	2:08 h
60:00 min	2:13 h
60:00 min	2:13 h
62:30 min	2:18 h
65:00 min	2:25 h
67:30 min	2:30 h
70:00 min	2:36 h





„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

DL	= Dauerlauf
TP	= Trabpause (Pause zwischen Belastungen)
laDL	= langsamer Dauerlauf, Puls etwa 70 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
ruDL	= ruhiger Dauerlauf, Puls etwa 75 – 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
loDL	= lockerer Dauerlauf, Puls etwa 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz
züDL	= zügiger Dauerlauf, Puls etwa 80 – 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Schnell	= Puls etwa 85 – 90 Prozent der maximalen Herzfrequenz
Halbmarathon-Renntempo	= Tempo, das Sie beim Halbmarathon realistisch anstreben können
Steigerungen	= Lauf über eine Strecke von 80 bis 100 Meter, bei dem das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert wird
Fahrtspiel	= Lauf mit wechselndem Tempo über verschiedene lange Teilstücke. Der Läufer bestimmt das Tempo und die Länge der Belastungen selbst
Maximale Herzfrequenz	= 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

Halbmarathon | Engagierte Läufer mit Zielzeit 1:45 – 2:00 Stunden

1. Woche

- Fr** 40 min lockerer DL, anschl. 5 Steigerungen
- Sa** evt. 30 – 40 min lockerer DL
- So** 75 min langsamer DL

2. Woche

- Di** 40 min lockerer DL
- Do** 10 min langsamer DL, dann 5 x 3 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 2 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer DL
- Fr** 40 min lockerer DL
- Sa** 10 min langsamer DL, dann 20 min schnell (ca. 20 sek/km langsamer als angestrebtes Halbmarathon-Tempo), anschl. 10 min langsamer DL
- So** 85 min langsamer DL

3. Woche

- Di** 40 min lockerer DL
- Do** 10 min langsamer DL, dann 4 x 6 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 4 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer DL
- Fr** 40 min lockerer DL,
- Sa** 10 min langsamer DL, dann 30 min schnell (ca. 20 sek/km langsamer als angestrebtes Halbmarathon-Tempo), anschl. 10 min langsamer DL
- So** 90 min langsamer DL

4. Woche

- Di** 40 min lockerer DL
- Do** 10 min langsamer DL, dann 4 x 4 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer DL
- Fr** 40 min lockerer DL,
- Sa** 10 min langsamer DL, dann 30 min schnell (ca. 20 sek/km langsamer als angestrebtes Halbmarathon-Tempo), anschl. 10 min langsamer DL
- So** 90 min langsamer DL

5. Woche

- Di** 40 min lockerer DL
- Do** 10 min langsamer DL, dann 12 x 1 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 1 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer DL
- Fr** 40 min lockerer DL,
- Sa** evt. 30 – 40 min lockerer DL
- So** 110 min langsamer DL

6. Woche

- Di** 35 min lockerer DL
- Do** 40 min lockerer DL
- Fr** 10 min langsamer DL, dann 4 x 5 min schnell (zwischen Belastungen jeweils 3 min Trabpause), anschl. 10 min langsamer DL
- Sa** evt. 30 – 40 min lockerer DL
- So** 120 min langsamer DL





„Fit für Bludenz“ 5. April 2009

Halbmarathon, City Lauf, Kids Run

ULC UNION LAUFCLUB BLUDENZ

www.ulc-bludenz.at

Halbmarathon | Engagierte Läufer mit Zielzeit 1:45 – 2:00 Stunden

7. Woche

- Mo** 35 min langsamer DL
- Mi** 10 min langsamer DL, dann 2 x 10 min schnell
(zwischen Belastungen jeweils 5 min Trabpause),
anschl. 10 min langsamer DL
- Do** 35 min lockerer DL,
- Sa** 10 min langsamer DL, dann 25 min schnell
(ca. 20 sek/km langsamer als angestrebtes
Halbmarathon-Tempo), anschl. 10 min
langsamer DL
- So** 90 min langsamer DL

8. Woche

- Di** 20 min lockerer DL
- Mi** 10 min langsamer DL, dann 4 x 3 min schnell
(zwischen Belastungen jeweils 2 min Trabpause),
anschl. 10 min langsamer DL
- Do** 30 min lockerer DL
- Sa** 20 min langsamer DL, anschl. 3 Steigerungen
- So** HALBMARATHON