

Gesamt-Trainingsprogramm Januar - März 2012

Dienstag

10. Jan Einlaufen, Technik, 1min,2min, 1min, 2min, 1min
Bergauf, Auslaufen, Rumpfstabilisation

17.Jan Einlaufen, Technik, 2min,1min, 2min, 1min, 2min
Bergauf, Auslaufen, Rumpfstabilisation

24.Jan Einlaufen, Technik, 2min,2min,2min,1min,2min
Bergauf, Auslaufen, Rumpfstabilisation

31.Jan Einlaufen, Technik, 5mal 2min bergauf,
Auslaufen, Rumpfstabilisation

7.Feb Einlaufen,Technik, 5mal 1Km schnell mit 2minTP,
Auslaufen, Rumpfstabilisation

14.Feb Einlaufen, Technik, 7mal 1Km schnell mit 2minTP,
Auslaufen, Rumpfstabilisation

21.Feb Einlaufen 10mal 1min schnell mit 1min TP, Auslaufen

Samstag 25. Februar: Bremgarter Reusslauf, 11km mit 30min Einlaufen!!!! (oder Tempodauerlauf über 10km am selben Wochenende)

28.Feb 60min Postenlauf (easy)

6.Mär Einlaufen, Technik, 4mal 2Km schnell mit 3min TP,
Auslaufen, Rumpfstabilisation

13.Mär 60min Fahrtspiel

Donnerstag

20min Grundlage,3min unterWKT,3min WKT,3min überWKT
(d.h. steigernd ohne Pause) 20min Grundlage

20min Grundlage,4min unterWKT,4min WKT,4min überWKT
(d.h. steigernd ohne Pause) 15min Grundlage

15min Grundlage,5min unterWKT,5min WKT,5min überWKT
(d.h. steigernd ohne Pause) 15min Grundlage

15min Grundlage, 2mal 10min WKT mit 4min TP, 15min Grundlage

15min Grundlage, 2mal 12min WKT mit 5min TP, 15min Grundlage

15min Grundlage, 2mal 15min WKT mit 6min TP, 15min Grundlage

40-60min lockerer DL mit 5 Steigerungen

50min nach Lust und Laune

15min Grundlage, 2mal 15min WKT mit 6min TP, 15min Grundlage

40-60min lockerer DL mit 5 Steigerungen

Samstag

90minDL

100' DL

110' DL

120' DL

90' DL

100' DL

90' DL

100' DL

Samstag 17. März: Kerzerslauf, 15km mit 30min Einlaufen!!!! (oder Tempodauerlauf über diese Distanz am selben Wochenende)

20.Mär 60min easy Fungame

50min nach Lust und Laune

90'DL

27.Mär Üetliberglauf

20min Grundlage, 20min WKT, 20min Grundlage

100'DL

Ich gehe nach dem Grundsatz, dass jedes Training unter einem Thema steht und man Themen nicht unbedingt mixen sollte, da so die Verletzungsgefahr steigt. Das Training am Dienstag führt den Organismus an höhere Belastungen heran, gibt zu einem späteren Zeitpunkt auch Tempohärte etc.

Das Training am Donnerstag sollte zum Wettkampftempo heranführen. Man sollte sich daran gewöhnen, dieses Tempo zu laufen. Dabei ist wichtig, dass das Training nicht durch zu langes Ein- und Auslaufen künstlich verlängert wird. Einlaufen = Aufwärmen! Der Hauptkern ist der Tempoteil und es wird nicht ein langer Lauf daraus. Für Ironmans ist es schon sinnvoll lange Tempodauerläufe im Halbmarathon/MarathonTempo zu laufen etc, aber dann wie gesagt das Ein- und Auslaufen kurz halten. Das Donnerstags training kann wunderbar auch mit Radfahren vorher kombiniert werden, dann das Einlaufen weglassen.

Am Samstag wird mit einem langen Lauf der Organismus auf die länger andauernde Belastung gewöhnt. Zeiten von 90min bis 2h finde ich optimal. Ich habe zwar Zeitangaben gemacht, doch ich finde es wichtiger, dass man eine schöne Strecke rennt und halt solange unterwegs ist, wie es benötigt. Das kann mal 90 oder mal 120min sein. Nehmt euch jedes Wochenende eine andere Strecke vor und rennt nicht immer alleine. Das Wichtigste ist der Spassfaktor, denn dann stimmt auch die Motivation für die lange Saison. Von der Intensität her sollte man so rennen, dass man sich noch mit kurzen Sätzen unterhalten kann. Um dem langen Lauf noch den nötigen Kick zu geben, empfehle ich, in den letzten 5-10min das Tempo etwas zu verschärfen oder wenn man sich gut fühlt auch dazwischen einmal. Es ist aber, wie gesagt, kein Tempodauerlauf! Nur immer ein Thema in ein Training packen! Meiner Meinung nach bringen Läufe über 2h nichts ausser ein erhöhtes Verletzungs- und Auszehrungsrisiko. Reines Marathontraining ist wieder eine andere Geschichte...

Isabella Klungenfuss