

ALLES RICHTIG GEMACHT

Ihr persönlicher Trainingsplan für einen (Halb-) Marathon

von Axel Dörrfuß

Sie wollen im Herbst an einem Marathon oder Halbmarathon teilnehmen? Prima, dann hat Sie der erste Teil unserer Trainingsplanung im letzten Heft ja schon einmal theoretisch auf das vorbereitet, was Sie von nun an in die Praxis umsetzen können. Geben Sie Ihrer Vorbereitung eine Struktur und holen Sie mit unserer Trainingspläne alles aus sich heraus!

Standardpläne gefragt

Besonders in der Vorbereitung auf einen Halbmarathon oder Marathon erfreuen sich standardisierte Trainingspläne großer Beliebtheit – obwohl sie den individuellen Anforderungen einzelner Läufer kaum gerecht werden. Die Erfahrungen aus der Leistungsdiagnostik zeigt immer wieder, dass nur ein Ausdauerstest mittels Laktatmessung oder Spirometrie der richtige Einstieg in ein effektives Training ist. Kennt man aber seine individuellen Ausgangswerte, kann man mit solchen Plänen sehr gut arbeiten.

In den kommenden Ausgaben geben wir Ihnen Trainingspläne an die Hand, die auf einen Halbmarathon oder Marathon im Herbst ausgelegt sind. Dabei orientieren sich die Vorgaben an Halbmarathon-Zielzeiten von 1:20, 1:40 beziehungsweise 2:00 Stunden, die angepeilten Finisherzeiten für die 42,195-km-Strecke liegen bei 3:20, 3:40 beziehungsweise 4:00 Stunden. Die entsprechende Intensität (GA 1, GA 2, GA 3 und EB) sollten im Vorfeld leistungsdiagnostisch bestimmt werden. Als Orientierung sollten Sie die in Tabelle 1 genannten Geschwindigkeiten erreichen. Ein Beispiel: Ein Läufer mit der angestrebten Zielzeit von 3:40 Std. sollte spätestens 2 Monate vor seinem Wettkampf in der Lage sein, das vorgegebene GA 2-Training zwischen 10,2 und 11,8 km/h zu absolvieren. Ein Halbmarathonläufer mit einer Wunschzeit von 2:00 Std. sollte einen Entwicklungsbereich entsprechend einer Geschwindigkeit größer 12,0 km/h erreichen.

Orientierungspunkte

Um die einzelnen Zielzeiten für die Marathon- beziehungsweise Halbmarathonstrecke besser einschätzen zu können, hilft Tabelle 2: Sie finden dort die Durchschnittsgeschwindigkeit, die Zeit pro gelaufenem Kilometer sowie Ihr dafür notwendiges Trainingspensum. So können Sie im Vorfeld überlegen, ob Sie überhaupt die Zeit haben, sich auf Ihr angestrebtes Ziel vorzubereiten.

Wie in unserer Ausgabe 04/2004 bereits einführend erwähnt, erfolgt die Vorbereitung auf einen Wettkampf stets in Phasen. Nachfolgend finden Sie die exakte Periodisierung über 6 Monate für Ihren Herbstwettkampf:

1. Vorbereitungsperiode

Zeitraum: April – Juli

Ziele:

- Ausbau der allgemeinen und spezifischen Grundlagenausdauer
- Schulung des Fettstoffwechsels und



Axel Dörrfuß

Der Diplom-Sportwissenschaftler leitet das Zentrum für Gesundheits- und Leistungssport contract:relax in der Nähe von Nürnberg (mit neuem Diagnostikstützpunkt in München). Im RUNNING-Experten-Team ist Dörrfuß Ansprechpartner für die Themen Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung.

Infos

info@contractrelax.de
www.contractrelax.de

- Ökonomisierung des Kohlenhydratstoffwechsels
- Erhöhung der aeroben und anaeroben Kapazität
- Ökonomisierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Stabilisation des aktiven und passiven Bewegungsapparates (Ausgleich muskulären Dysbalancen, Prävention vor Überlastung und Verletzung)
- Allgemeine Ausrichtung des Lebensstils auf den Wettkampf durch Anpassung der Ernährung (Optimale Nährstoffversorgung, Körpergewicht), Regeneration, mentales Training

Inhalte:

- Dauerläufe (vorwiegend GA 1)
- Fahrtspiele (Tempowechselläufe)
- Später: Intervalle
- Laufschule
- Kräftigung Rumpf und Beine durch allgemeine Athletik (aA)

2. Wettkampfperiode

Zeitraum: August – September

Ziele:

- Ausbau der Grundlagenausdauer und Steigerung der wettkampfspezifischen Ausdauer (GA 2)
- Ökonomisierung des Kohlenhydratstoffwechsel über längere Strecken
- Psychologische Vorbereitung
- Training des Wettkampfverhaltens (Taktik, Nahrungsaufnahme, Bekleidung)

Inhalte:

- Lange Dauerläufe
- Fahrtspiele
- Crescendoläufe
- Kurze Tempodauerläufe
- Intervalle
- Laufschule
- Kräftigung Rumpf, Beine

Testwettkämpfe:

- 10 km-Läufe: 0 – 3
- Halbmarathon: 0 – 1



Aus "RUNNING-
Laufschuh Special"
Special 02/2004

Trainingsbereiche				
Ziel	GA I	GA II	KA/GA III	EB
4:00	Ø 9,2 / 6:31 min	Ø 11,0 / 5:27 min	Ø 12,0 / 5:00 min	> 12,0
3:40	Ø 10,2 / 5:52 min	Ø 11,8 / 5:05 min	Ø 12,8 / 4:41 min	> 12,8
3:20	Ø 11,0 / 5:27 min	Ø 12,9 / 4:39 min	Ø 13,7 / 4:22 min	> 13,7
2:00	Ø 9,0 / 6:40 min	Ø 10,7 / 5:36 min	Ø 12,0 / 5:00 min	> 12,0
1:40	Ø 11,0 / 5:27 min	Ø 12,7 / 4:43 min	Ø 13,5 / 4:26 min	> 13,5
1:20	Ø 12,8 / 4:41 min	Ø 15,5 / 3:52 min	Ø 16,3 / 3:40 min	> 16,3
GA 1	→ Grundlagenausdauer I		GA II	Grundlagenausdauer II
KA/GA III	→ Grundlagenausdauer III		EB	Entwicklungsbereich

Übersicht Trainingsvorbereitung						
Ziel	km/h	min/km	Ø km/Woche	Trainings-einheiten/Woche	10 km - Test	21 km - Test
4:00	10,6	5:39	50	4	0:50	1:52
3:40	11,5	5:13	> 60	5	0:47	1:42
3:20	12,7	4:43	> 70	5 Ø 6	0:42	1:34
2:00	10,6	5:39	> 25	3	0:52	Ø
1:40	12,7	4:43	> 40	4	0:42	Ø
1:20	15,8	3:47	> 55	5 Ø 6	0:34	Ø

Halbmarathon 1 : 20 Ø Belastungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø	10 min		
Di	60	Lauf	Intervalle: 10x2 min EB, Pause 2 min Trabren	
Mi	60	Lauf	GA 1 inkl. 10 min Lauf ABC	10 min
Do	60	Lauf	Crescendo (je 15 min) GA 1 Ø unterer EB	
Fr	Ø			
Sa	75	Lauf	Fahrtspiel GA 1/Ga 2 Wechsel je 3 min	10 min
So	120	Lauf	GA 1	
Halbmarathon 1 : 20 Ø Erholungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø	10 min		
Di	60	Lauf	Intervalle: 10x2 min EB, Pause 2 min Trabren	
Mi	Ø	10 min		
Do	60	Lauf	GA 1	
Fr	Ø			
Sa	120	Rad	GA 1 Hf > 90	10 min
So	90	Lauf	GA 1	

Halbmarathon 1 : 40 Ø Belastungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø	10 min		
Di	45	Lauf	Fahrtspiel GA 1/ GA 2 Wechsel je 3 min	
Mi	Ø	10 min		
Do	45	Lauf	GA 1 inkl. 5 min Lauf ABC	
Fr	Ø			
Sa	45	Lauf	GA 1/GA 2	10 min
So	75 Ø 90	Lauf	GA 1	
Halbmarathon 1 : 40 Ø Erholungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø	10 min		
Di	45	Lauf	GA inkl. 5 min Lauf ABC	
Mi	Ø	10 min		
Do	45	Lauf	GA 1	
Fr	Ø			
Sa	45	Schwimmen/ Rad/MTB	GA 1/GA 2	10 min
So	75	Lauf	GA 1	

Halbmarathon 2 : 00 Ø Belastungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø			
Di	Ø	10 min		
Mi	45	Lauf	GA 1	
Do	Ø	10 min		
Fr	Ø			
Sa	45	Lauf	Fahrtspiel GA 1/GA 2 Wechsel je 3 min	10 min
So	60 Ø 75	Lauf	GA 1	
Halbmarathon 2 : 00 Ø Erholungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø			
Di	Ø	10 min		
Mi	45	Lauf	GA 1	
Do	Ø	10 min		
Fr	Ø			
Sa	45	Schwimmen/ Rad		10 min
So	60	Lauf	GA 1	

Marathon 3 : 20 Ø Belastungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø			
Di	60	Lauf	Intervalle: 10x2 min EB, 2 min Pause	
Mi	60	Lauf	GA 1 + 5 min Lauf ABC	10 min
Do	45	Lauf	Fahrtspiel GA 1/GA 2 Wechsel je 2 min	
Fr	Ø	10 min		
Sa	60	Lauf	Fahrtspiel GA 1/GA 2 Wechsel je 3 min	10 min
So	90 Ø 120	Lauf	GA 1	
Marathon 3 : 20 Ø Erholungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø			
Di	45	Lauf	Fahrtspiel GA 1 Ø GA 2 Wechsel je 2 min	
Mi	Ø	10 min		
Do	60	Lauf	GA 1 + 5 min Lauf ABC	
Fr	Ø	10 min		
Sa	60	Schwimmen/ MTB/Rad	10 min	
So	75	Lauf	GA 1	

Marathon 3 : 40 Ø Belastungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø			
Di	60	Lauf	Fahrtspiel GA 1 - GA 2 Wechsel je 2 min	
Mi	45 Ø 60	Lauf	GA 1	10 min
Do	60	Lauf	GA 1 inkl. 5 min Lauf ABC	
Fr	Ø	10 min		
Sa	60	Lauf	GA 1/GA 2 hylgeliges Gelšnde	10 min
So	90 Ø 105	Lauf	GA 1	
Marathon 3 : 40 Ø Erholungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø			
Di	45	Lauf	Fahrtspiel GA 1 Ø GA 2 Wechsel je 2 min	
Mi	Ø	10 min		
Do	60	Lauf	GA 1 inkl. 5 min Lauf ABC	
Fr	Ø	10 min		
Sa	60	Schwimmen/ MTB/Rad		10 min
So	75	Lauf	GA 1	

Marathon 4 : 00 Ø Belastungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø			
Di	45	Lauf	Fahrtspiel GA 1 Ø GA 2 Wechsel je 2 min	
Mi	Ø	10 min		
Do	60	Lauf	GA 1 + 5 min Lauf ABC	
Fr	Ø	10 min		
Sa	60	Lauf	GA 1/GA 2 hylgeliges Gelšnde	10 min
So	75 Ø 90	Lauf	GA 1	GA 1
Marathon 4 : 00 Ø Erholungswochen				
Tag	Dauer (min)	Sportart	Belastung	aA (min)
Mo	Ø			
Di	45	Lauf	Fahrtspiel GA 1 Ø GA 2 Wechsel je 2 min	
Mi	Ø	10 min		
Do	60	Lauf	GA 1 + 5 min Lauf ABC	
Fr	Ø	10 min		
Sa	60	Schwimmen/ MTB/Rad		10 min
So	75	Lauf	GA 1	

Lesen Sie in der folgenden Ausgabe weitere Details über die einzelnen Trainingsbereiche, ihre Bedeutung und die entsprechenden Trainingsmethoden.