



Ready to run

Trainingsplan „Halbmarathon Sankt Vith-Bleialf: der letzte Schliff“

Wichtig! Dieser Trainingsplan richtet sich an die Läufer, die mindestens 15km ohne Pause laufen können oder Sportler aus anderen Ausdauersportarten, die ihren Sport sehr intensiv betreiben und gerne am 3. September 2016 den Halbmarathon von Sankt Vith nach Bleialf in Angriff nehmen wollen. Für alle anderen ist eine 5wöchige Vorbereitungszeit zu knapp bemessen und das Risiko einer Verletzung zu groß. Diesen Läufern(-innen) empfehle ich als realistisches Ziel die Teilnahme am 10km-Tunnellauf.

Der Plan beinhaltet wöchentlich 3 Laufeinheiten. Dazu empfiehlt sich 1-2x pro Woche eine alternative Bewegungsform. Ideal wäre 1x Fitness- oder Krafttraining und 1x Radfahren (je 1 Stunde).

Viel Spaß!

Jerome Hilger-Schütz
physiovith@hotmail.com

1. bis 7. August 2016

- Montag: Krafttraining, Rumpfkraft, Zirkeltraining oder Alternative (z.B. Radfahren) **Athletik verbessern!**
- Dienstag: Ruhetag
- Mittwoch: **Intervalltraining:**
15' lockeres Laufen, 5' Dehnen, 3x80m Steigerungslauf mit je 1' Gehpause (N.b. Steigerungslauf=vom Trab innerhalb 80m bis zum Sprint beschleunigen.)
2x6x300m (oder 1'): d.h. 300m sehr schnell laufen, dann 1'30" Pause. Nach den ersten 6x eine längere Pause von 5'-7' einlegen.
Am Ende 10' ganz locker auslaufen (gegebenenfalls barfuß)
- Donnerstag: Ruhetag
- Freitag: **45' progressiv:**
d.h. zuerst 15' Grundausdauer locker (Tempo 1'20" pro km langsamer als Zieltempo Halbmarathon, d.h. Ziel = Halbmarathon in 2 Stunden bedeutet 5'40" pro km: Folglich Grundausdauer locker = 7'00" pro km)
dann 15' Grundausdauer (GA) etwas flotter (1' langsamer pro km als Zieltempo!)
und zum Ende 15' im Ausdauerzwischenbereich (40" pro km langsamer als Zieltempo)
- Samstag: Ruhetag

Sonntag: **1h45' Grundaussdauer** progressiv: **30'** locker, d.h. 1'30" pro km langsamer als HM-Tempo/**30'** Ausdauer mit Tempo 1'20" pro km langsamer als HM-Tempo/**30'** etwas zügiger mit Tempo 1'10" ruhiger als HM-Tempo pro km
+ am Ende **15'** im Halbmarathon-Wettkampftempo

8. -14. August

Montag: Krafttraining, Rumpfkraft, Zirkeltraining oder Alternative (z.B. Radfahren) **Athletik verbessern!**

Dienstag: Ruhetag

Mittwoch: **Intervalltraining:**
15' lockeres Laufen, 5' Dehnen, 3x80m Steigerungslauf mit je 1' Gehpause (N.b. Steigerungslauf=vom Trab innerhalb 80m bis zum Sprint beschleunigen.)
3x1km im Tempo 30" pro km schneller als beim Halbmarathon je 3' Pause
4x500m Tempo = 20-25" pro 500m (also umgerechnet 40-50" pro 1km) schneller als beim HM
je 2' Pause
10' locker auslaufen

Donnerstag: Ruhetag

Freitag: **60' progressiv:**
d.h. zuerst **20'** Grundaussdauer locker (Tempo 1'20" pro km langsamer als Zieltempo Halbmarathon, d.h. Ziel = Halbmarathon in 2 Stunden bedeutet 5'40" pro km: Folglich Grundaussdauer locker = 7'00" pro km)
dann **20'** Grundaussdauer (GA) etwas flotter (1' langsamer pro km als Zieltempo!)
und zum Ende **20'** im Ausdauerzwischenbereich (40" pro km langsamer als Zieltempo)

Samstag: Ruhetag

Sonntag: **2h00'** Grundaussdauer progressiv: **35'** locker, d.h. 1'30" pro km langsamer als HM-Tempo/**35'** Ausdauer mit Tempo 1'20" pro km langsamer als HM-Tempo/**35'** etwas zügiger mit Tempo 1'10" ruhiger als HM-Tempo pro km
+ am Ende **15'** im Halbmarathon-Wettkampftempo

15. -21. August

Montag: Krafttraining, Rumpfkraft, Zirkeltraining oder Alternative (z.B. Radfahren) **Athletik verbessern!**

Dienstag: Ruhetag

- Mittwoch: **Intervalltraining:**
 15' lockeres Laufen, 5' Dehnen, 3x80m Steigerungslauf mit je 1' Gehpause (N.b. Steigerungslauf=vom Trab innerhalb 80m bis zum Sprint beschleunigen.)
 2x2km im Tempo 25" pro km schneller als beim Halbmarathon
 je 3'-4' Pause
 3x1km Tempo = 30" pro 1km schneller als beim HM
 je 2'-3' Pause
 10' locker auslaufen
- Donnerstag: Ruhetag
- Freitag: **60' progressiv:**
 d.h. zuerst **20'** Grundaussdauer locker (Tempo 1'15" pro km langsamer als Zieltempo Halbmarathon, d.h. Ziel = Halbmarathon in 2 Stunden bedeutet 5'40" pro km: Folglich Grundaussdauer locker = 6'55" pro km)
 dann **20'** Grundaussdauer (GA) etwas flotter (55" langsamer pro km als Zieltempo!)
 und zum Ende **20'** im Ausdauerzwischenbereich (35" pro km langsamer als Zieltempo)
- Samstag: Ruhetag
- Sonntag: **2h15'** Grundaussdauer progressiv: **35'** locker, d.h. 1'30" pro km langsamer als HM-Tempo/**35'** Ausdauer mit Tempo 1'20" pro km langsamer als HM-Tempo/**35'** etwas zügiger mit Tempo 1'10" ruhiger als HM-Tempo pro km
 + am Ende **30'** im Halbmarathon-Wettkampftempo
 Der ultimative Testtag! ☺

22. -28. August

- Montag: Krafttraining, Rumpfkraft, Zirkeltraining oder Alternative (z.B. Radfahren) **Athletik verbessern!**
- Dienstag: Ruhetag
- Mittwoch: **Intervalltraining:**
 15' lockeres Laufen, 5' Dehnen, 3x80m Steigerungslauf mit je 1' Gehpause (N.b. Steigerungslauf=vom Trab innerhalb 80m bis zum Sprint beschleunigen.)
6x1km Tempo = **35"-40" pro 1km schneller** als beim HM
 je **2' Pause**
 10' locker auslaufen
- Donnerstag: Ruhetag
- Freitag: **60' progressiv:**
 d.h. zuerst **20'** Grundaussdauer locker (Tempo 1'15" pro km langsamer als Zieltempo Halbmarathon, d.h. Ziel =

Halbmarathon in 2 Stunden bedeutet 5'40" pro km: Folglich
Grundaussdauer locker = 6'55" pro km)
dann **20'** Grundaussdauer (GA) etwas flotter (55" langsamer pro
km als Zieltempo!)
und zum Ende **20'** im Ausdauerzwischenbereich (35" pro km
langsamer als Zieltempo)

Samstag: Ruhetag

Sonntag: **1h45'** Grundaussdauer ganz locker. Kein Wettrennen aus dieser
Einheit machen! Lieber etwas zu langsam als zu flott.

29. August bis 3. September

Montags: Ruhetag oder ganz locker 30'-45' Rad fahren

Dienstags: Ruhetag

Mittwochs: **Intervalltraining:**
15' lockeres Laufen, 5' Dehnen, 3x80m Steigerungslauf mit je
1' Gehpause (N.b. Steigerungslauf=vom Trab innerhalb 80m bis
zum Sprint beschleunigen.)
4x1km im Halbmarathontempo (Gefühl für die
Laufgeschwindigkeit am Wettkampftag entwickeln.)
Pausen je 4-5'.
10' locker auslaufen

Donnerstag: Ruhetag

Freitag: 20' locker regenerativ + 3x100m Steigerungslauf mit je 1'
Gehpause dazwischen

Samstag: Halbmarathon oder 10km Bleialf

Sonntag: Ruhetag

N.B. Der Plan passt auch gut für die 10km Vorbereitung. Dann ist es nicht nötig sonntags
ganz so lange zu laufen. (1h bis 1h15' sind dann ausreichend.) ☺ Ouf! Dafür dürft ihr dann
mittwochs und freitags etwas mehr Gas geben.