

Trainingsplan Zielzeit < 30min

Berechnung Zielherzfrequenz HF_{max}

Frauen = 226 - Alter

Männer = 220 - Alter

Abschätzung Herzfrequenzbereiche ohne Pulsuhr

Zone 1	bis 60%	kann sich während des Laufens problemlos unterhalten; Freude an der Bewegung steht im Vordergrund
Zone 2	bis 70%	etwas beschleunigter Puls; Empfindung, dass Belastung problemlos über Stunden aufrecht erhalten werden kann
Zone 3	bis 80%	kann noch 1 bis 2 Sätze bequem sprechen beim Laufen; mäßige Anstrengung um Tempo zu halten
Zone 4	bis 90%	intensive Laufeinheit; Gefühl, dass man mit höchster Anstrengung noch etwas beschleunigen könnte
Zone 5	ab 90%	hochintensiver Bereich

Erklärung und Empfehlung

- DL (Dauerlauf) = gleichmäßiger längerer Lauf
- traben = sehr langsames Laufen; Geschwindigkeit gleicht dem Gehen
- Pausen zwischen den Laufeinheiten min. einen Tag
- Empfindung bzw. Herzfrequenz beim Laufen schlägt Zielzeit = eher langsamer Laufen und im Zielfrequenzbereich bleiben als völlig verausgaben
- Fahrtspiel = Intervalltraining mit selbst gewählten unterschiedlich langen Segmenten. Der Läufer wählt von Intervall zu Intervall die Länge und Intensität des Abschnitts. Kann in Gruppen ausgeführt werden. In diesem Fall wird bei jedem Abschnitt der "Impulsgeber" gewechselt.

Woche	1	HF max	2	HF max	3	HF max	4	HF max	5	HF max	6	HF max	7	HF max	8	HF max
Einheit																
1	5 min locker Laufen Lauf ABC 2 km Test 15 min locker Laufen	100 %	5 min locker Laufen 20 min DL 3 Steigelaufengen 5 min locker Laufen	75 %	5 min locker Laufen 30 min DL davon 10 min --> 10 min --> 10 min --> 3 Steigelaufengen 5 min locker Laufen	70 % 75 % 70 %	5 min locker Laufen 15 min DL 3 min Pause 3 Steigelaufengen 5 min locker Laufen	80 %	5 min locker Laufen 40 min DL	70 %	5 min locker Laufen 30 min DL 3 min Pause 3 Steigelaufengen	70 %	5 min locker Laufen 5 Runden 240 s laufen / 120 s traben 3 min Pause 3 Steigelaufengen 5 min locker Laufen	80 %	5 min locker Laufen 10 min Stretching	80 %
2	5 min locker Laufen 20 min DL 3 min Pause 3 Steigelaufengen 5 min locker Laufen	70 %	Stabilisationstraining		Stabilisationstraining		Stabilisationstraining		5 min locker Laufen 30 min DL davon 10 min --> 10 min --> 10 min --> 5 min locker Laufen	75 % 85 % 75 %	5 min locker Laufen 8 Runden 60 s laufen / 90 s traben 3 min Pause 3 Steigelaufengen 5 min locker Laufen	< 85 %	Stabilisationstraining		5 min locker Laufen 8 Runden 90 s laufen / 60 s traben 3 min Pause 3 Steigelaufengen 5 min locker Laufen	85 %
3	5 min locker Laufen Lauf ABC 5 Runden 180 s laufen / 60 s traben 5 min locker Laufen	85 %	5 min locker Laufen Lauf ABC 5 Runden 180 s laufen / 120 s traben 5 min locker Laufen	80 - 85 %	5 min locker Laufen Lauf ABC 8 Runden 60 s laufen / 90 s traben 3 min Pause 3 Steigelaufengen 5 min locker Laufen	80 - 85 %	5 min locker Laufen Lauf ABC 25 min DL davon 5 min --> 10 min --> 10 min --> 3 min Pause 3 Steigelaufengen 5 min locker Laufen	80 % 85 % 80 %	5 min locker Laufen Lauf ABC 5 Runden 180 s laufen / 180 s traben 3 Steigelaufengen 5 min locker Laufen	90 %	5 min locker Laufen Lauf ABC 30 min Fahrtspiel (maximal 60 s schnell) 5 min locker Laufen	< 90 %	5 min locker Laufen Lauf ABC 5 Runden 1 km laufen / 500 m traben 10 min Stretching	85 %	5 min locker Laufen Lauf ABC 30 min Fahrtspiel (maximal 60 s schnell) 5 min locker Laufen	< 90 %

