

Basistrainingsplan für dein Halbmarathon

Willkommen zu deinem Training

- Testlauf (Silvesterlauf)
- 11. Wochen Plan (10 Trainingswochen und eine Taperingwoche)

Die Testläufe sind nicht zwingend, aber wichtig für die Trainingssteuerung anhand des maximal Puls.

Dein Training beinhaltet immer drei Belastungswochen (Umfang+ Intensität), die werden immer gesteigert 1-3 und eine Entlastungswoche (Umfang, keine Intensität).

Das ganze Training ist nach Trainingszonen sortiert, diese werden aus der Prozentzahl des maximal Puls; eures Silvester- Laufes errechnet oder anhand des Leistungstestes oder ihr habt diesen schon parat.



Tabelle:

Zone	% der HFmax	Subjektives Belastungs-empfinden (RPE)	Dominante Art der Energie-bereitstellung	Dauer der Einheit
Recovery Zone	< 60 % HFmax	sehr leicht	aerob	Individuell
GA1	60-75 % der HFmax	leicht	aerob	30 Minuten bis mehrere Stunden
GA2	75-85 % der HFmax	etwas schwer	gemischt aerob-anaerob laktazid	20 Minuten bis 1,5 Stunden
EB	85-95 % der HFmax	schwer	anaerob laktazid	Intensive Belastungen für wenige Minuten, mehrmals wiederholen
SB	> 95 % der HFmax	sehr schwer	anaerob alaktazid	Wenige Sekunden, mehrmals wiederholen

Recovery= Ruhebereich; GA= Grundlagenausdauer; EB= Entwicklungsbereich; SB= Spitzenbereich

Dein Basistrainingsplan (10.Wochen)

Januar	1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit
Belastung I	5min Langsam lostraben + 3x5 min ruhiges Tempo Puls <150 (Pause 2min gehen)		7km Ga1 (Waldlauf)
Belastung II	Tempowechsel: 5min Traben + 25min (1min GA2 + 4min Traben*)	20-30 min locker	8km Ga1 (Waldlauf)
Belastung III	Tempowechsel: 5min Traben + 30min (2min GA2 + 4min Traben*)	30 min locker	9km Ga1 (Waldlauf)
Entlastung	7km Ga1	30- 40 min locker	10km Ga1 (Waldlauf)

Februar	1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit
Belastung I	Intervalle: 10min locker einlaufen* 6x200m EB + Pause immer 400m Traben 10min auslaufen*	30- 40 min locker	10km Ga1 (Waldlauf)
Belastung II	Intervalle: 10min locker einlaufen* 6x400m 85%-90% EB+ Pause immer 400m Traben* 10min auslaufen*	30- 40 min locker	12km Ga1 (Waldlauf)
Belastung III	Intervalle: 10min locker einlaufen* 8x400m 85%-90%EB + Pause immer 400m Traben* 10min auslaufen*	40 min locker	14km Ga1 (Waldlauf)
Entlastung	9km Ga1	45 min locker	16-17km Ga1 (Waldlauf)

März	1. Einheit	2. Einheit	3. Einheit
Belastung I	Tempowechsel: 20min einlaufen* 3x3kmGA2 + 5min Traben*) 10-15min auslaufen*	45 min locker	18-19km Ga1 (Waldlauf)
Wettkampfwoche	40 min locker + 3x50m Temposteigern von locker bis 90% Dazwischen beliebig Traben*	20 min locker	Wettkampf (vor dem Wettkampf ca. 15min einlaufen mit warmen Sachen)

*traben Puls < 130, fast schon gehen; einlaufen kann etwas schneller sein aber <<60% von Hf max

* einlaufen und auslaufen= traben bis Recovery Zone Puls <60% von Hf max

Ernährung:

- **Ab km 12 im Training, das Essen unterwegs üben (zB.: Riegel oder Gel oder Banane+ Trinken)**
Es muss nicht immer sehr viel sein, aber ein halber Riegel oder eine Banane wäre optimal bei einer Zielzeit ab 2:00 Stunden, unter 2 Stunden ist das Essen nicht notwendig aber von Vorteil
- **Nach einer Trainingseinheit, innerhalb von 30min (Open-Window- Effekt) etwas Kleines mit Protein und- oder Kohlenhydrate (Zucker) zu sich führen und innerhalb von zwei Stunden eine richtige Mahlzeit zu sich führen.**
- **Vor dem Wettkampf ganz normal wie gewohnt frühstücken(am besten 2-3Stunden vorher) und nochmal ca. 40min vor dem Lauf einen Riegel oder Banane essen und Trinken.**

Viel Erfolg und viel Spaß beim Training, dein Coach.