



## Erklärung zu den Trainingsplänen



### Herzfrequenzzonen:

Der Trainingspläne orientieren sich an deinen individuellen Herzfrequenzzonen. Diese ergeben sich aus deiner maximalen Herzfrequenz. Um deine maximale Herzfrequenz zu bestimmen, gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder du läufst nach ausgiebigem Aufwärmen mit maximalem Tempo 500 m bei ca. 10 Prozent Steigung bergauf oder 1.000 m im flachen Gelände. Mit einer Pulsuhr lässt sich dabei die maximale Herzfrequenz bestimmen. Alternativ kannst du deine maximale Herzfrequenz nach der Faustformel 220 minus Lebensalter errechnen (Bsp.:  $220 - 30 = 190$ ). Zur Erleichterung steht dir unsere Excel-Tabelle zur Berechnung deiner individuellen Herzfrequenzzonen zu Verfügung.

Trainingszonen	Abkürzung	Prozent der max. HF	Anstrengung	Beschreibung
Kompensationsbereich	KB	< 60	Ganz leicht	dient der Erholung
Grundlagenausdauer 1	GA1	60-75	moderat	Tempotraining, stundenlang möglich
Grundlagenausdauer 2	GA2	75-85	auf Dauer hart	Tempotraining, lange Belastung möglich
Entwicklungs-bereich	EB	85-95	hart	Schwellentempo, ca. 1h möglich

### Allgemeine Hinweise:

- Steigere den Umfang deines Trainings pro Woche nicht mehr als in den Trainingsplänen angegeben. Besonders der Bewegungsapparat braucht sehr lange, um sich anzupassen.
- Auf Belastungstage sollten immer Regenerationstage folgen, damit eine optimale Anpassung des Körpers gewährleistet ist. Vertausche daher nicht die Trainingseinheiten!
- Bei Trainingsausfall durch eine Verletzung oder Krankheit von mehr als fünf Tagen solltest du die vorhergehende Woche wiederholen.
- Zur Verletzungsprophylaxe sollte ein Stretching- und Krafttraining ein bis zwei Mal pro Woche durchgeführt werden.

### Spezifische Hinweise:

- Wenn du nicht in einer Bergregion wohnst, kannst du nach der folgenden Faustformel die Trainingseinheiten anpassen: Verlängere die Laufstrecke bei 100 Höhenmetern um 700 Meter. (Bsp.: 30 km mit 1.000 hm entspricht 37 km)
- Die Höhenmeter müssen nicht am Stück absolviert werden, sondern können auch innerhalb einer Trainingseinheit kumuliert gelaufen werden (Bsp.: 4 x 200 hm statt 800 hm).
- Wenn die Steilheit des Geländes es erfordert, darf bergauf schnell gegangen werden, um in deiner individuellen Herzfrequenzzone zu bleiben.
- Tipp: Auch Laufbandtraining bei z.B. 10 Prozent Steigung ist sinnvoll.
- Jede schnelle Trainingseinheit (Fahrtspiel, Tempolauf, ...) erfordert ein Ein- und Auslaufen von mindestens 2 Kilometern im KB/GA1-Bereich.
- Erläuterung Fahrtspiel (Bsp.: 10 km mit 8 x 2 min GA2; P: 1 min KB): Die Gesamtkilometerzahl umfasst 10 Kilometer. Nach ca. 2 Kilometer Einlaufen im KB/GA1-Bereich werden 8 x 2 Minuten in der Herzfrequenzzone des GA2-Bereichs flott gelaufen. Nach jedem Intervall wird 1 Minute im KB-Bereich locker getrabt, bevor das nächste Intervall startet. Am Ende: ca. 2 Kilometer auslaufen (KB/GA1).
- Erläuterung Bergintervalle (Bsp.: 5 x 3 min EB, bergab KB; ca. 10 km): Nach ca. 2 Kilometer einlaufen im KB/GA1-Bereich werden 5 x 3 Minuten in der Herzfrequenzzone des EB-Bereichs bergauf, wiederholend auf selber Strecke, gelaufen. Bergab wird langsam im KB-Bereich zurück getrabt. Danach das Auslaufen nicht vergessen.