



DIE SZ-2024
LAUFGRUPPE



Trainingsplan zur Vorbereitung des Halbmarathon run&fun Tuttlingen am 15.6.2024

Gruppe: **Irina**
benannt nach Irina Mikitenko, ehemalige deutscher Marathonläuferin,
hält noch immer den deutschen Rekord von 2:19:19 (Berlin 2008)

Zielzeit: **Halbmarathon
02:00**

% von Hfmax	Trainingszone	Intensität
50 - 60 %	Gesundheitszone	sehr leicht
60 - 70 %	Fettverbrennungszone	leicht
70 - 75 %	Aerobes Training	moderat
75 - 80 %	Anaerober Übergang	mittel intensiv
80 - 85 %	Anaerobes Training	intensiv
85 - 90 %	Maximales Training	maximal

	Datum	Tag	Trainingslauf	Puls [bpm]		Zeit [hh:mm]		Pace	Distanz	Bemerkungen
				Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Soll	
1. Woche	17.03.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:06:52		06:41	10,0 km	1. gemeinsames Training
	18.03.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:40:07		06:41	6,0 km	in Eigenregie
	19.03.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	20.03.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:57:30		07:11	8,0 km	in Eigenregie
	21.03.2024	Do								
	22.03.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:40:59		05:51	7,0 km	Baggersee
	23.03.2024	Sa								
2. Woche	24.03.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:06:52		06:41	10,0 km	Kulturhaus
	25.03.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:40:07		06:41	6,0 km	in Eigenregie
	26.03.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	27.03.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:57:30		07:11	8,0 km	in Eigenregie
	28.03.2024	Do								
	29.03.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:40:59		05:51	7,0 km	Baggersee
	30.03.2024	Sa								
3. Woche	31.03.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:20:15		06:41	12,0 km	Kulturhaus
	01.04.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:40:07		06:41	6,0 km	in Eigenregie
	02.04.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	03.04.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:57:30		07:11	8,0 km	in Eigenregie
	04.04.2024	Do								
	05.04.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:40:59		05:51	7,0 km	Baggersee
	06.04.2024	Sa								
4. Woche	07.04.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:40:18		06:41	15,0 km	Kulturhaus
	08.04.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:33:26		06:41	5,0 km	in Eigenregie
	09.04.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	10.04.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:43:07		07:11	6,0 km	in Eigenregie
	11.04.2024	Do								
	12.04.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:40:59		05:51	7,0 km	Baggersee
	13.04.2024	Sa								
5. Woche	14.04.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:06:52		06:41	10,0 km	Kulturhaus
	15.04.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:51:30		06:26	8,0 km	in Eigenregie
	16.04.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	17.04.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		1:09:22		06:56	10,0 km	in Eigenregie
	18.04.2024	Do								
	19.04.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:49		05:41	7,0 km	Baggersee
	20.04.2024	Sa								
6. Woche	21.04.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:18:15		06:31	12,0 km	Kulturhaus
	22.04.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:51:30		06:26	8,0 km	in Eigenregie
	23.04.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	24.04.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		1:09:22		06:56	10,0 km	in Eigenregie
	25.04.2024	Do								
	26.04.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:49		05:41	7,0 km	Baggersee
	27.04.2024	Sa								
28.04.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:37:48		06:31	15,0 km	Kulturhaus	



	Datum	Tag	Trainingslauf	Puls [bpm]		Zeit [hh:mm]		Pace	Distanz	Bemerkungen
				Soll	Ist	Soll	Ist	Soll	Soll	
7. Woche	29.04.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:51:30		06:26	8,0 km	in Eigenregie
	30.04.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	01.05.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		1:09:22		06:56	10,0 km	in Eigenregie
	02.05.2024	Do								
	03.05.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:49		05:41	7,0 km	Baggersee
	04.05.2024	Sa								
	05.05.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:50:51		06:31	17,0 km	Kulturhaus
8. Woche	06.05.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:38:37		06:26	6,0 km	in Eigenregie
	07.05.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	08.05.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:55:30		06:56	8,0 km	in Eigenregie
	09.05.2024	Do								
	10.05.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:49		05:41	7,0 km	Baggersee
	11.05.2024	Sa								
	12.05.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:18:15		06:31	12,0 km	Kulturhaus
9. Woche	13.05.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:01:52		06:11	10,0 km	in Eigenregie
	14.05.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	15.05.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		1:06:52		06:41	10,0 km	in Eigenregie
	16.05.2024	Do								
	17.05.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:14		05:36	7,0 km	Baggersee
	18.05.2024	Sa								
	19.05.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:57:22		06:31	18,0 km	Kulturhaus
10. Woche	20.05.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:01:52		06:11	10,0 km	in Eigenregie
	21.05.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	22.05.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		1:06:52		06:41	10,0 km	in Eigenregie
	23.05.2024	Do								
	24.05.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:14		05:36	7,0 km	Baggersee
	25.05.2024	Sa								
	26.05.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		2:07:05		06:21	20,0 km	Kulturhaus
11. Woche	27.05.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		1:01:52		06:11	10,0 km	in Eigenregie
	28.05.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	29.05.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:53:30		06:41	8,0 km	in Eigenregie
	30.05.2024	Do								
	31.05.2024	Fr	Generalprobe am Baggersee, 10 km Wettkampf	85 - 90 %		0:54:02		05:24	10,0 km	Baggersee
	01.06.2024	Sa								
	02.06.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		2:07:05		06:21	20,0 km	Kulturhaus
12. Woche	03.06.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:49:30		06:11	8,0 km	in Eigenregie
	04.06.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	05.06.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:53:30		06:41	8,0 km	in Eigenregie
	06.06.2024	Do								
	07.06.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:14		05:36	7,0 km	Baggersee
	08.06.2024	Sa								
	09.06.2024	So	langer Lauf, Fettstoffwechsel	70 - 75%		1:16:15		06:21	12,0 km	Kulturhaus
13. Woche	10.06.2024	Mo	lockerer Lauf im Wohlfühltempo	65 - 75%		0:37:07		06:11	6,0 km	in Eigenregie
	11.06.2024	Di	Lauf ABC und Koordination + Gymnastik	reg.				45 Min	0,0 km	Gretel-Bergmann-Stadion
	12.06.2024	Mi	optional: regenerativer Lauf	60 - 65%		0:40:07		06:41	6,0 km	in Eigenregie
	13.06.2024	Do								
	14.06.2024	Fr	flotter Lauf, intensiv	80 - 85%		0:39:14		05:36	7,0 km	Baggersee
	15.06.2024	Sa								
	16.06.2024	So	Tag X: Halbmarathon run&fun Tuttlingen	80 - 85 %		2:00:00		05:41	21,1 km	Tuttlingen

Summe 505 km

Training nach Puls:

Die angegebenen Tempi sind rechnerisch ermittelt und sollen nur ein grober Anhaltspunkt sein, bei welchem Tempo sich der jeweilige Durchschnittspuls einstellt. Wichtiger ist, dass du im angegebenen Pulsbereich unterwegs bist. Die Pulswerte sind in Prozent von der maximalen Herzfrequenz angegeben.

Wenn du deinen Maximalpuls kennst, kannst du den in deiner Pulsuhr hinterlegen. Meistens lässt sich die Uhr dann auch noch so einstellen, dass der Puls in Prozent angezeigt wird. So, jetzt brauchst du beim Laufen nur noch auf deinen "Drehzahlmesser" achten.

Sollte sich die Uhr nicht auf Anzeige in Prozent einstellen lassen, müsstest du deinen Maximalpuls auf die Prozentwerte ausrechnen. Beispiel: max. Herzfrequenz 200, dann sind 70% 140 Schläge pro Minute. Das wäre dann der Wert für den regenerativen Lauf. Mit der Exceldatei (Download von www.42komma2.de) kannst du deinen theoretischen Maximalpuls ausrechnen und die Werte der einzelnen Trainingsbereiche dann ablesen.

Die maximale Herzfrequenz ist sehr individuell, das heißt, sie kann von Läufern zu Läufern sehr unterschiedlich sein. Eine Abweichung von +/- 10 Schlägen ist keine Seltenheit. Die bessere Ermittlung der maximalen Herzfrequenz ist eine maximale Belastung durch Laufen bzw. Sprinten.