



INFORMATIONEN ZUM TRAININGSPLAN



Liebe Läuferinnen und Läufer!

Alles neu in 2021. Nicht ganz... Das Trainingskonzept baut in Grundgedanken auf den Plänen von Roland Knoll aus den Vorjahren auf. Es wird durch neue Inputs von Sebastian Mahr vom Donau Run etwas ergänzt und leicht verändert. So ist ein fließender Übergang möglich. Gerade beim Thema Gefühl wünschen wir dir viel Spaß beim Ausprobieren.

Viel Spaß beim Lesen dieser kurzen Infobroschüre und vor allem beim Training.

Bleibt gesund, optimistisch, bewegt euch weiter fleißig an der frischen Luft und in der Natur.

Wir sehen uns am 08.05.21 an der Startlinie. Alles Gute!

Allgemeine Infos

Trainingsmittel / -bereiche

- 1.) Herzfrequenzbereiche im Training
- 2.) GA1 = Grundlagenausdauertraining 1
- 3.) Steigerungsläufe (STL)
- 4.) Technikläufe (TL) → 100 – 250m bzw. 20 – 45sek
- 5.) GA1/2 = Training im Übergangsbereich
- 6.) GA2 = Grundlagenausdauertraining 2
- 7.) Allgemeine Hinweise
- 8.) Das Ampelsystem (aktuell noch hinten)
- 9.) Das Gefühlssystem (aktuell noch hinten)

Regeneration / Stabilitraining

Allgemeine Infos



Bevor es wieder losgeht noch einige wichtige Hinweise zum Training bzw. Trainingsplan:

- **Jede/r Läufer*in sollte sich vor Beginn einer neuen und gerade vor der ersten Laufsaion einem medizinischen Check bei einem Arzt unterziehen. Diese Untersuchung sollte jährlich wiederholt werden. Sei hier nicht nachlässig: Es geht um deine langfristige Gesundheit.**
- Der passende Laufschuh ist sehr essentiell. Er sollte zur Form deiner Füße, deinem Laufstil und deinem Gewicht passen und getestet worden sein (am besten auf einem Laufband mit Videoanalyse).
- Die Trainingspläne sind auf Basis von Roland Knolls alten Plänen nach bestem Gewissen erarbeitet und angepasst worden. Sie bieten jedoch keine abschließende Garantie für eine erwünschte Leistung und müssen stets an die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen angepasst werden. Sie dienen also lediglich als Trainingsempfehlung.

Allgemeine Infos



Die Trainingspläne sind wie bisher in drei Gruppen unterteilt:

- Einsteiger
- Ambition
- Leistung

Die Einteilung der Trainingseinheiten von Montag bis Sonntag kann jederzeit nach den persönlichen Möglichkeiten vorgenommen werden. Die Reihenfolge der Einheiten sollte idealerweise unverändert bleiben, damit der Rhythmus zwischen Belastung und Ruhe bzw. von anspruchsvollen zu ruhigen Einheiten gewährleistet ist.

Beispiel 1

Du möchtest als Einsteiger Montag, Mittwoch und Freitag trainieren. Das Vorgehen: Einheit 1 auf Montag, Einheit 2 auf Mittwoch und Einheit 3 auf Freitag. Die Ruhe- und/oder Entlastungstage sind am Dienstag, Donnerstag, Samstag und Sonntag.

Beispiel 2

Du möchtest als ambitionierter Sportler Dienstag, Mittwoch, Freitag und Sonntag trainieren. Das Vorgehen: Einheit 1 am Dienstag, Einheit 2 am Mittwoch, Einheit 3 am Freitag und Einheit 4 am Sonntag. Die Entlastungstage sind Montag, Donnerstag und Samstag.

1.) Herzfrequenzbereiche im Training

Die genaueste Aussage dazu kannst du anhand einer Laktat-Leistungsdiagnostik ermitteln.

Alternative Bestimmung

Bestimmung der maximalen Herzfrequenz durch einen Praxistest. Dies sollte nur erfolgen, wenn du 100% gesund und gut ausgeruht bist. Eine vollständige Erholung nach dem letzten Training und volle Leistungsfähigkeit sind dafür unbedingt notwendig.

Methode

- 15-20min lockeres Einlaufen
- 4-5min sehr intensiv laufen. Die letzten 30 Sekunden bei nahezu Höchstgeschwindigkeit!
- Mit deiner Uhr liest du sofort nach Beendigung die aktuelle Herzfrequenz ab
→ genäherte HFmax

Trainingsmittel / -bereiche



Provisorische Alternative

- Bestimmung der maximalen Herzfrequenz mittels Faustformel.
- Diese ist: 220 minus Lebensalter.
- Wenn sie beispielsweise sind 50 Jahre alt sind beträgt die Rechnung $220-50=170$.

Davon ausgehend kann man näherungsweise die Trainingsbereiche anhand der folgenden Tabelle berechnen. Bei Frauen und sehr jungen Läufern kann ein Zuschlag von plus 5-10 Schlägen toleriert werden.

Trainingsmittel / -bereiche



	Abkürzung	Prozent der maximalen Herzfrequenz	Dauer	Streckenlänge
Kompensation	KOM	65-68 %	5 - 40 min	1 – 8 km
Grundlagenausdauer	GA1↓	68-72 %	70 – 120 min	14 – 25km
GA1 niedrig				
GA1 mittel	GA1→	72-75 %	50 – 70 min	10 – 14km
GA1 hoch	GA1↑	75-80 %	20 – 50 min	5– 10 km
Übergangsbereich GA1/2 = GA2 Dauerlauf	GA2 DL	85-90 %	4 – 60 min	1 – 16 km
Entwicklungsbereich EB = GA2 Tempolauf	GA2 TL	90-95 %	30sec. – 12 min	200m – 3000m
Spitzenbereich SB = Wettkampfspezifische Ausdauer	WSA	>92 %	10 – 120 sec.	80m – 600m

2.) GA1 = Grundlagenausdauertraining 1

Dieser Trainingsbereich ist die wichtigste Trainingsform im Ausdauersport. Das Ziel ist die Verbesserung und Ausprägung der aeroben Kapazitäten. Er dient als Basis für eine stabile und ausbaufähige sportliche Leistungsfähigkeit und verbessert das allgemeine körperliche Wohlempfinden.

Dabei wird in einem lockerem bis mittlerem Belastungsbereich trainiert. Die Herzfrequenz beträgt ca. 65 - 78% der eigenen maximalen Herzfrequenz. Die Trainingsbelastung richtet sich nach der Zeitdauer, dem persönlichem körperlichen Empfinden und der Einbindung der Trainingseinheit in den Wochentrainingsrhythmus. Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

- Der vorgesehene Pulsbereich sollte frühestens nach einer Belastungszeit von 10-20min erreicht werden. Beginne jede Trainingseinheit bewusst langsam und ruhig. Erst im letzten Drittel der Einheit sollte die maximal erwünschte Belastung und Geschwindigkeit erreicht werden.
- Achte unbedingt auf dein persönliches körperliches Empfinden. Wenn du dich schlapp oder müde fühlst, trainiere nur im unteren GA1-Bereich oder verkürze gegebenenfalls die Dauer/Länge der Einheit. Alternativ kannst du auch einen flotten/ruhigen Spaziergang machen.
- Auch bei erfahrenen Läufern sollten immer wieder aktive Erholungsphasen in den Trainingsalltag eingebaut werden. Dort beträgt die maximale Belastungszeit im Laufbereich ca. 30-50min. Diese Einheiten werden im unteren GA1-Bereich durchgeführt (65-70% der HFmax).

Trainingsmittel / -bereiche



- Ebenso sollten GA1-Einheiten nach intensiven Belastungen wie z.B. Wettkampf oder hartes Tempotraining nur im unteren Bereich gelaufen werden. Alternativ kann ein solches Training auch durch andere Sportarten ersetzt werden. Wichtig dabei ist eine ruhige Intensität (KOM – unteres GA1).
- Es ist kann sinnvoll sein, nach einer GA1-Einheit einige lockere Steigerungsläufe (STL) durchzuführen (z.B. 2-5 Stück). Bei einer Einheiten die länger als 50 Minuten dauert, können bereits während des Laufes nach 20-30min des Lauf ca. alle 5-10min lockere STLs oder Antritte über 8 Sekunden eingestreut werden, um die Monotonie zu unterbrechen und die Laufmotorik anzuregen.

3.) Steigerungsläufe (STL)

Diese Trainingsform findet nur bei den ambitionierten und leistungsorientierten Läufer Anwendung.

Wichtig: kein maximaler Krafteinsatz, sondern trotz hoher Geschwindigkeit locker bleiben und nicht verkrampfen.

Außerdem sollte man bei Steigerungsläufen auf die Lauftechnik achten: aktiver Armeinsatz, Betonung auf Vorfußlauf, Hüfte strecken etc.

Dieses Trainingsmittel kann auf zwei Arten durchgeführt werden.

Variante 1

- Aus dem Stand oder lockerem Lauf starten.
- Gesamtstreckenlänge: 50-100m
- Ablauf: Lauftempo vom Traben zum Sprint steigern, so dass nach der Hälfte (25-50m) der Strecke die maximale Geschwindigkeit erreicht wird. Diese wird über 15-30m gehalten. Anschließend unbedingt locker 10-20m auslaufen und Tempo langsam verringern – nicht stehenbleiben!
- Pausengestaltung: 45sek – 1:30min oder die vorher gelaufene Strecke (50-100m) ganz locker zurück traben

Variante 2

- In einen GA1-Lauf einbauen → STL s.o.
- Ablauf: s.o. (Grundlagenausdauertraining 1)

4.) Technikläufe (TL) → 100 – 250m bzw. 20 – 45sek

Diese Trainingsform ist submaximal, also unterhalb der höchstmöglichen (individuellen) Leistungsfähigkeit zu gestalten.

Sie ist nach Lothar Pöhlitz (2017) definiert als: „Eine gute, möglichst leicht aussehende oder noch besser sich leicht für die Läufer anfühlende und für den Trainingspartner leise anhörende Lauftechnik. Sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhöhung der Wirksamkeit des Dauerlauf- und Tempolaufttrainings und der Laufökonomie.“

Das bedeutet für die Praxis:

- möglichst weiches Fußaufsetzen bei kurzen Bodenkontakten
- aktiv-parallele Armführung im etwa 90 Gradwinkel aus dem Schultergelenk zur Unterstützung der Beinarbeit
- Je stabiler der Rumpf rund um den Körperschwerpunkt, umso leichter können Arme und Beine die Befehle aus dem Gehirn in schnelles Vorwärtslaufen umsetzen

Ausführung

- Aus dem Hochstart oder aus der Bewegung wird von Beginn an submaximal beschleunigt. Das Beschleunigungsmaximum soll am Beginn liegen.
- Diese Trainingsform dient der Ausbildung der Abdruckkraft (Schrittlänge) und der koordinativ-technischen Schulung.
- In Abhängigkeit von der übrigen Trainingsbelastung sind bis zu 20 Wiederholungen mit Pausen zw. 30“ und 1min (im Block) und 3min möglich (als Serienpause z.B. zwischen 2x10 TL)
- Der submaximale Techniklauf dient weiter der Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer bzw. der anaeroben Kapazität.

Allgemeine Ziele des Lauftechniktrainings

- eine der jeweiligen Strecke entsprechende individuelle höchstmögliche Geschwindigkeit durch
- einen optimalen hinteren Abdruck
- eine gute Entspannungsfähigkeit (Anfersen)
- kurze Stützzeiten
- eine gute Koordination der Gesamtbewegung (Kopf- und Oberkörperposition im Verhältnis zum Körperschwerpunkt)
- ein hoher Wirkungsgrad bei der Umsetzung der Energie und die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung einer effektiven Bewegungsstruktur auch mit zunehmender Ermüdung setzt die optimale Lauftechnik voraus.

Individuell optimal ist die Lauftechnik, wenn der Läufer bei hoher submaximaler Geschwindigkeit seinen Bewegungsablauf als „ökonomisch-müheles fließend“ empfindet

5.) GA1/2 = Training im Übergangsbereich

Dieses Trainingsmittel wird auch GA2-Dauerlauf (GA2DL) genannt. Es bezeichnet schnelles Laufen im aeroben/anaeroben Übergangsbereich und entspricht dabei in etwa ihrem Marathon-Wettkampftempo.

Der Intensitätsbereich liegt ca. zwischen 82-88% der maximalen Herzfrequenz. Der vorgesehene Pulsbereich sollte auch hier erst nach einem Drittel der Belastungszeit erreicht werden. Beginne jeden Tempodauerlauf bewusst etwas ruhiger und lockerer.

Wichtig: Laufe dich ausreichend locker ein (ca. 15-25min) und mache danach Lauf-ABC und/oder einige lockere Steigerungsläufe (2-5 Stück) vor Beginn der Belastung. Laufe nach der Einheit mindestens 10-15min locker aus.

6.) GA2 = Grundlagenausdauertraining 2

Dieser Bereich kann auch als Entwicklungsbereich und in der Trainingspraxis meist Tempowechsel (Intervalle bzw. Fahrtspiel) sowie als GA2 TL bezeichnet werden. Dabei stehen der Wechsel von schnellem Lauftempo und lockerem Tempo (Traben oder Gehen) nach Vorgaben im Fokus.

Diese Vorgaben sind mit Zeiten bzw. bei den leistungsorientierten Läufern mit Metern/Kilometern angegeben

- z.B. 6x 1000m GA2 TL (WK-Tempo 10k) @Pause: 400-500m locker traben
- z.B. GA2 TL: 2min (90-92% HFmax) + 2min locker + 4min (88-90%) + 3min locker

Übersetzt bedeutet das: Laufe 2 Minuten schnell mit 90-92% der maximalen Herzfrequenz. Anschließend trabst oder gehst du für 2min. Dein Puls sollte in dieser Pause auf ca. 65-70% der HFmax (ca. 30-40 Schläge) abgesunken sein. Nach der Trab-/Gehpause beginnst du die nächste Belastung bis die angegebene Wiederholungsanzahl erreicht ist.

Trainingsmittel / -bereiche



Option: Du kannst dich auch von natürlichen Streckenvorgaben wie Anstiegen, Laternen, Bäumen oder Parkbänken usw. leiten lassen (z.B. einen leichten Berganstieg mit max. 5-6% Steigung). Entscheidend sind Wiederholungsanzahl und die Intensität.

Wichtig: Laufe dich ausreichend locker ein (ca. 15-25min) und mache danach Lauf-ABC und/oder einige lockere Steigerungsläufe (2-5 Stück) vor Beginn der Belastung. Laufe nach der Einheit mindestens 10-15min locker aus.

Wichtig: Die angepeilte Herzfrequenz sollte erst im letzten Drittel der Belastung erreicht werden. Sonst besteht die Gefahr, dass du zu intensiv läufst! Bei sehr gut Ausdauertrainierten ist eine Steuerung über die Herzfrequenz bei Belastungsbereichen bis 3min problematisch. Hier ist eine Orientierung nach Strecke und Zeit besser.

Tipp ganz nach dem Donau Run Motto „**last one, fast one**“: Steigere die Belastung (Geschwindigkeit) von der ersten zur letzten Wiederholung. Die Letzte ist die Schnellste.

7.) Allgemeine Hinweise

Halte dich an die vorgegebenen Belastungsbereiche und Umfänge, auch wenn es zu niedrig, zu einfach oder zu wenig erscheint. Einer unser Leitsprüche ist: „Train smart“. Viel hilft nicht immer viel. 😊

Aus unserer Sicht ist ein adäquater Wechsel von Belastung und Entlastung bzw. Ruhe essentiell. Auch ist es wichtig, gerade im GA-I-Bereich wirklich ruhig genug zu Laufen.

Man kann Überbelastung, Monotonie und Stagnation u.a. vermeiden durch:

- einen sinnvollen Anstieg und die dann nötige Reduzierung der Wochentrainingsbelastung (Periodisierung)
- bewusste Unterscheidung und Abgrenzung der verschiedenen Trainingsbereiche

Trainingsmittel / -bereiche



Habe Mut zur Ruhe. Die Pläne sind nach einem klassischen 3-1 Periodisierungsrhythmus aufgebaut

- Drei Wochen mit jeweils ansteigender Wochenbelastung und –umfang
- Eine Woche reduziertes Training und keine/wenige Intensitäten

Gerade in den Erholungswochen solltest du dir die nötige Ruhe gönnen. Diese Phase ist wichtig um die gewünschten Adaptionsprozesse voll wirken zu lassen (→ Thema: Superkompensation). Es heißt nicht umsonst sprichwörtlich: In der Pause wächst der Muskel.

Mache dich außerdem frei von starren Denkmustern und dem Zwang, jede Einheit erfüllen zu müssen. Aus Erfahrung heraus können wir sagen, dass es manchmal mehr Sinn macht eine Einheit auszulassen und dem Körper und Geist die vielleicht dringend nötige Pause zu gönnen.

Trainingsmittel / -bereiche



Wenn du eine Trainingserfüllung von 85-90% dauerhaft hinbekommst, ist das sehr gut. Ein weiteres Motto unserer Arbeit lautet: Consistency is key.

Arbeite deshalb auf das Ziel hin, möglichst regelmäßig zu trainieren. Hier kann es wie schon gesagt sehr ratsam sein, kurzfristig mal etwas rauszunehmen und zu reduzieren bevor man eine Krankheit oder Verletzung riskiert.

Denn wenn der Körper eine Pause benötigt, wird er sie sich irgendwann holen – man kann seine Physiologie zwar lange ignorieren aber am Ende nie betrügen 😊

Weniger ist manchmal so viel mehr.

Auch wenn es für uns Sportler oft paradox erscheinen mag...

Trainingsmittel / -bereiche



Trainiere auf keinen Fall, wenn du krank oder verletzt bist. Auch wenn sich eine Krankheit anbahnt, sollte man unbedingt das Training aussetzen und dem Körper Ruhe gönnen

Gesundheitliche oder orthopädische Probleme sollte man vollständig auskurieren.

Zum Einstieg kann man dann wieder mit ruhigen GA-I-Läufen (20-40 min) beginnen.

Hole nie durch Krankheit oder Verletzung versäumtes Training nach, sondern steige nach einen ruhigen *back to training* wieder in den Plan ein. Modifiziere die Umfänge und Belastung in der jeweiligen Woche um 10-20% nach unten und trainiere erst wieder voll, wenn du dich wieder zu 100% fit und gesund fühlst.

8.) Das Ampelsystem

Wir glauben, dass es wichtig ist, Training nicht nur über Daten zu steuern sondern auch immer wieder das Gefühl einfließen zu lassen. Deshalb haben wir ein einfaches Ampelsystem in die Pläne integriert:

EASY

NORMAL ANSTRENGEND

MODERAT ANSTRENGEND

SEHR ANSTRENGEND

RICHTIG HART

So kannst du jederzeit auch abgleichen wie du dich fühlst und ob die Einheit zu deinem Tagesempfinden passt.

9.) Das Gefühlssystem

Wir glauben, dass es wichtig ist, Training nicht nur über Daten zu steuern sondern auch immer wieder das Gefühl einfließen zu lassen. Deshalb haben zusätzlich zum Ampelsystem noch eine Skala in die Pläne integriert. Die Kennzahlen bauen auf dem Ampelsystem auf und sind als Kontinuum zu verstehen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quasi keine Anstrengung	easy	easy / normal anstrengend	normal anstrengend	normal / moderat anstrengend	Moderat anstrengend	Moderat / sehr anstrengend	Sehr anstrengend	Sehr anstrengend / bald sehr hart	Ausbelastung / sehr hart

Regeneration / Stabilitraining



Hier haben wir noch einige Punkte für euch aufgeführt. Uns ist klar, dass es hier viele verschiedene Ansätze gibt. Deshalb dient diese Übersicht nur einer Orientierung – jede/r Athlet*in ist angehalten behutsam für sich heraus zu finden, welche Maßnahmen für sie/ihn funktionieren.

DEHNUNG

- vor dem Trainingsprogramm: nur kurzes (An-)Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen (Dehnungsdauer 5-8sec bzw. kurz pro Übung). Möglich vor dem Loslaufen oder besser nach der Einlaufphase (nach ca. 10-20min)
- nach dem Training: längeres, ausführlicheres Dehnen/Stretching (Dehnungsdauer 30-60sec pro Übung oder länger bis 2min).
- Dann idealerweise im Warmen mit trockener Kleidung nach dem Duschen.
- Alternativ können Maßnahmen wie Sportmassagen, Yoga, Blackroll, Sauna, recovery boots etc. die Regeneration unterstützen und fördern. Auch hier sind die Erfolge und Empfindungen sehr individuell.

Regeneration / Stabilitraining



Die vielleicht einfachsten Regenerationstools werden jedoch bei den mittlerweile vielen Produkten auf dem Markt sehr oft vergessen:

- **Ausreichend Schlaf (bei guter Schlafqualität)**
- **Mentale Auszeiten**
- **Gesunde + ausgewogene, möglichst unverarbeitete Ernährungsweise**
- **Ausreichende Hydrierung mit Wasser**

STABITRAINING

Athletiktraining sollte speziell für den Rumpfbereich (Bauch/Rücken) durchgeführt werden.

Hier ist es wichtig, alle Muskelgruppen möglichst vielseitig und umfangreich zu bedienen – eine sehr gute Möglichkeit ist das Eigengewichtstraining. Dieses ist quasi ohne Hilfsmittel jederzeit und ortsunabhängig durchführbar.

Unser Tipp: Ein einfaches System aufbauen. Hier eine Möglichkeit als Idee:

- *Übungszeit: 10-20min*
- *30-50“ Üben + 30-10“ Pause (ohne Serienpause)*
- *z.B. versch. 3-5 Übungen – diese dann je 1x durch und nach 5x wieder von vorne oder eine Übung 2-3x wiederholen und dann erst zur nächsten Übung wechseln*

Wir werden im Laufe der Vorbereitung auf unseren Social Media Kanälen einige dieser Programm vorstellen.

Regeneration / Stabilitraining



Sinn und Zweck dieses Athletik- bzw. Stabilitrainings und Dehnübungen bzw. Regenerationsmaßnahmen sind die Steigerung der Trainingsbereitschaft sowie die Verminderung des Verletzungsrisikos. Sie können für allgemeines und verbessertes Wohlempfinden sorgen und fördern die Erholungsfähigkeit des Körpers.

**Wir wünschen dir viel Spaß bei der Vorbereitung. Gutes Training,
bleib verletzungsfrei und gesund!
Euer Sebi und das Donau Run Team.**