



TRAININGSPLANUNG LEISTUNG Januar 2022

Infos zum Januar



Liebe Läuferinnen und Läufer.

In diesem Jahr sind wir bereits im Dezember mit den Plänen gestartet. Solltest du erst jetzt im Januar in das Training für den Halbmarathon einsteigen, dann taste dich langsam an unsere Vorschläge ran. Du kannst dich dabei dann eher an den unteren Grenzen orientieren und langsam in Umfänge reinfinden.

Wir haben wieder die Farbampel für dich installiert, damit du Einheiten besser einordnen und über das Gefühl steuern kannst. Außerdem laden wir dich immer wieder ein, die Atmung durch die Nase (Ein- und Ausatmung) auszuprobieren.

In diesem Monat wollen wir unser Credo gerne wiederholen: Die nächsten Monate werden noch umfangreich und immer wieder intensiv. Die Motivation ist zum Jahresbeginn meist hoch – pass auf, dass du nicht zu schnell und hart loslegst. Groove dich entspannt und kontrolliert in das neue Jahr. 😊

Viel Spaß beim Training.

Dein Donau Run Team

LEISTUNG



KW: 01 Datum: 02.01. – 08.01. / Belastung

Einheit 1 / 10-12km

6-7km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4-5km GA I mittel

(72-75% HFmax)

Einheit 2 / 10km

4km GA I unten

(68-72% HFmax)

6-8x durch

45" GA II DL

(88-90% HFmax)

30" GA I unten

(68-70% HFmax)

1min GA II DL

(85-88% HFmax)

45" GA I unten (s.o.)

1-2km sehr ruhig auslaufen

Einheit 3 / 8-12km

„Sauerstofflauf“

8-12km

Sehr ruhiger Lauf nach
Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 4 / 12-14km

9-11km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

3km GA I oben

(75-78% HFmax)

Im Lauf: 1-3x 60-80m
STL einbauen

→ Atmung soll immer durch die
Nase machbar sein

X

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 40-48km. Zum Einstieg in den zweiten Block empfehlen wir dir, ruhig bleiben, auch wenn die Motivation hoch ist ☺ Es wäre durchaus auch denkbar, einige Läufe in diesem Block über Gefühl zu steuern: GA I unten = 2-3v10 / GA I mittel = 3-4v10 / GA I oben = 4-5v10. Eine weitere gute Möglichkeit, den Grundlagenbereich abzudecken ist, in dem du versuchst, nur durch die Nase zu atmen. Eventuell musst du dein Tempo etwas anpassen, probiere es aus! Wenn du noch keine Intensitäten trainiert hast und erst jetzt in die Pläne einsteigst, taste dich bei Einheit 2 vorsichtig ran. Viel Spaß in der ersten Belastungswoche.

LEISTUNG



KW: 02 Datum: 09.01. – 15.01. / Belastung

Einheit 1 / 10km

7km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

3km GA I mittel

(72-75% HFmax)

6-8x30" Techniklauf

@30" Pause

Einheit 2 / 8-10km

optionale Einheit

→ *Mache sie nur wenn du dich frisch fühlst und auch ausreichend Zeit hast*

„Sauerstofflauf“

Sehr ruhiger Lauf nach Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 3 / 11-13km

3-4km einlaufen ruhig

10min ABC + 2x STL

6-8x200m GA TL

(90-94% HFmax)

@200m Trabpause

500m easy

6-8x200m/200m s.o.

1-2km auslaufen

Einheit 4 / 9-12km

4-6km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

5-6km GA I mittel

(72-75% HFmax)

4-6x80-100m STL

@Pause: locker zurücktraben

Einheit 5 / 11-13km

8-10km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

3km GA I oben

(75-78% HFmax)

Möglich: 2-3x STL in den Lauf einbauen

Danach 10min Lauf-ABC

→ Atmung soll immer durch die Nase machbar sein

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 49-58km. Diese Woche stehen schon mal durchaus flottere 200er auf dem Programm. Denke aber dran, die Belastung gut zu dosieren. Die Reise ist noch lang. Einheit 3 kannst du auch mit dem Gefühl abgleichen, über 8,5v10 solltest du noch nicht gehen. Falls du erst im Januar in den Plan gestartet bist, sollte die Belastung nur bis 7,5v10 gehen. Du kannst diese Woche auch schon fünf Einheiten machen, wenn du dich gut fühlst. Eine Alternative wäre, diese Woche 4x und nächste Woche dann 5x zu laufen.

LEISTUNG



KW: 03 Datum: 16.01. – 22.01. / Belastung

Einheit 1 / 10-12km

6-8km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4km GA I mittel

(72-75% HFmax)

6-10x30" Techniklauf

@30" Pause

Einheit 2 / 10-12km

optionale Einheit

→ *Mache sie nur wenn du dich frisch fühlst und auch ausreichend Zeit hast*

„Sauerstofflauf“

Sehr ruhiger Lauf nach Gefühl

1-2v10

(ca. 65-72% HFmax)

Einheit 3 / 10-12km

3-4km GA I unten

(68-72% HFmax)

5-7x durch

1min GA II DL

(88-90% HFmax)

1min GA I unten

(68-70% HFmax)

2min GA II DL

(85-88% HFmax)

1:30" GA I unten (s.o.)

1-2km sehr ruhig auslaufen

Einheit 4 / 11-13km

7-19km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4km GA I mittel

(72-75% HFmax)

6-10x80-100m STL

@Pause: locker zurücktraben

Einheit 5 / 12-15km

8-11km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4km GA I oben

(75-78% HFmax)

Danach: 10min Lauf-ABC

→ Atmung soll immer durch die Nase machbar sein

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 53-64km. Die dritte Belastungswoche. Auf dem Weg zum Halbmarathon werden wir eine 3-1 Periodisierung wählen (drei Wochen Belastung, eine Entlastung). Für diese Woche als Tipp: Noch etwas zurückhalten. Das Training wird noch umfangreich und intensiv ☺. Nutze die Woche auch, um Routinen in dein Training einzubauen (z.B. fixe Lauftage oder fester Laufpartner*in). Auch in dieser Woche noch etwas aufpassen und langsam refinden in geregeltes Training sowie Belastung. Auch hier wieder unser Angebot mit fünf Einheiten, aber nur wenn es dir gut geht.

LEISTUNG



KW: 04 Datum: 23.01. – 29.01. / Entlastung

Einheit 1 / 8-10km

6-8km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

2km GA I mittel

(72-75% HFmax)

4-6x80-100m STL

@Pause: locker
zurücktraben

Einheit 2 / 10km

3-4km einlaufen nach
Gefühl

10min ABC

3x

5x30" TL @30" traben +
500-1000m mit
gutem feeling

1-2km auslaufen

Einheit / 12km

5km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4km GA I mittel

(72-75% HFmax)

+

3km GA I oben

(75-78% HFmax)

Danach: 10min Lauf-
ABC

Einheit 4 /12-14km

8-10km GA I unten

(68-72% HFmax)

+

4km GA I oben

(75-78% HFmax)

→ Atmung soll immer durch die
Nase machbar sein

X

Alternativsport / Infos:

Gesamt: 42-46km. Und schon wieder sind vier Wochen rum und es ist Entlastungswoche. Das bedeutet, ruhig ein paar Prozent nach oben offen lassen, evtl. 1-2 ruhige GA – oder Kompensationseinheiten auf dem Rad einbauen. Wir machen beim Lauftreff (Donnerstag 18:30) ein paar flotte Technikläufe um die Motorik in der Ruhewoche nicht einschlafen zu lassen. Einheit 3 könnte auch als Gefühlslauf ohne Metrikkontrolle absolviert werden (5km 2v10, 4km 3v10, 3km 4v10). Das Motto der Woche: Mut zur Pause und gut erholen. ☺