

Grundlagenetappe

Nach der 8-wöchigen Einstimmungsetappe folgt nun die 14-wöchige Grundlagenetappe. Diese ist in zwei Phasen aufgeteilt. In eine erste, in der die Unterstanzleistungsfähigkeit aufgebaut werden soll und in eine zweite, in der die Halbmarathongeschwindigkeit entwickelt wird. Mit der Verbesserung der Unterstanzleistungsfähigkeit ist gemeint, dass Sie fähig werden, höhere Geschwindigkeit (über kürzere Strecken) zu laufen. So schaffen Sie sich eine «Reserve» für Ihr geplantes Wettkampftempo. Die Trainingsinhalte der Grundlagenetappe unterscheiden sich im Prinzip nicht gross von denjenigen der Einstimmungsetappe. Nach wie vor wird viel im Grundlagenbereich trainiert. Neu sind aber die hohen Intensitäten, die nun auf das sorgfältig aufgebaute Fundament gesetzt werden können und der erhöhte Trainingsumfang. Mehr Umfang und höhere Intensität bedeuten gleichzeitig, dass die regenerativen Massnahmen gesteigert werden müssen. Nur so bleiben Sie verletzungsfrei und können den grösstmöglichen Nutzen aus dem Training ziehen, weil Sie das vorgeschlagene Pensum auch wirklich durchziehen können.

Achten Sie darauf, dass Sie auf ein intensives Training entweder einen Ruhetag folgen lassen, oder sich aber in einer sanften Sportart bewegen. Die Belastungseinheiten führen Sie ab Juni regelmässig auch auf Asphalt durch, damit Sie sich an den harten Untergrund gewöhnen, der dann auch zu einem grossen Teil am Greifenseelauf vorzufinden sein wird.

Extensives und intensives Intervalltraining

Das Intervalltraining ist eine Trainingsform, die in jeder Intensitätsstufe einsetzbar ist. Charakteristisch sind hier die Wechsel von Belastung und Erholung. Die relativ kurzen Erholungsphasen lassen jedoch nur eine unvollständige Erholung zu, denn die Pausen werden aktiv gestaltet. Grundsätzlich werden zwei Varianten unterschieden: die extensive und die intensive Intervallmethode. Während bei der extensiven unterhalb der anaeroben Schwelle belastet wird und damit die aerobe Leistungsfähigkeit (wie schnell Sie aerob laufen können) und Kapazität (wie lange Sie aerob laufen können) optimiert wird, ist die intensive Variante ein überschwelliges und dementsprechend anaerobes Training, bei dem die anaerobe Leistungsfähigkeit und Kapazität entwickelt werden.

Aerob oder anerob?

Im Ausdauersport und im Laufsport im Speziellen stösst man früher oder später auf die beiden Begriffe aerob und anerob. Doch was genau bedeuten diese beiden Begriffe? Als aerob werden Stoffwechselvorgänge im Organismus bezeichnet, die unter Beteiligung von Sauerstoff ablaufen, unter anaerob entsprechend Stoffwechselvorgänge, die ohne Beteiligung von Sauerstoff ablaufen. Die beiden Vorgänge laufen beim läuferischen Training je nach Intensität der Belastung fließend ineinander hinein (alle Trainings im langsamen oder gemässigten Tempo sind aerob, sehr schnelle und intensive Trainings anaerob). Bei der aeroben Energiebereitstellung werden unter Zuhilfenahme des eingeatmeten Sauerstoffs vor allem die freien Fettsäuren im Körper zusammen mit Glukose (Traubenzucker) zu Wasser und Kohlendioxid abgebaut. Bei der aneroben Energiebereitstellung kann unmittelbar ohne Sauerstoff Energie gewonnen werden, allerdings entsteht durch diesen Prozess Laktat (Milchsäure), welches sich in den Muskeln ansammelt und irgendwann bei zu hoher Konzentration dazu führt, dass man nicht mehr weiter laufen kann. Und wann wird aus aerober Aktivität eine anaerobe Aktivität? Das ist individuell sehr unterschiedlich. Je höher das Lauftempo, desto mehr muss der Körper von der aeroben Energiebereitstellung auf die anaerobe Energiebereitstellung umstellen. Als grobe Faustregel gilt, dass bis etwa 70–85% (und natürlich auch darunter) der maximalen Herzfrequenz die aerobe Energiebereitstellung dominiert und ab 85% der maximalen Herzfrequenz der Übergang zur anaeroben Energiebereitstellung erfolgt. Eine weitere Faustregel sagt, dass Ihr schnellstmögliches Tempo über eine Distanz von rund 10 Kilometern automatisch in etwa Ihrer persönlichen Schwelle entspricht.



Grundlagenetappe Juni: 10-km-Läufer ohne Halbmarathonerfahrung (Ziel Finisher)

Leichte Woche

W22/16	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/30 min	7–9	2	Lauf-ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	9–11	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (5 x 3 min), Trabpause 3 min, Auslaufen	
Donnerstag	30 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	100 min	12–14	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 3 km Running	
Total	4h	28–34	8		

Mittlere Woche

W23/15	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8–10	2	Lauf-ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	9–11	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (5 x 4 min), Trabpause 3 min, Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	14–16	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 4km Running	
Total	5h 05 min	31–37	9		

Intensive Woche

W24/14	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8–10	2	Lauf-ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	9–11	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (5 x 5 min), Trabpause 3 min, Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag	40 min	5–6	2	Leichter Dauerlauf	
Sonntag	140 min	14–16	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 4km Running	
Total	6h 05 min	36–43	11		

Ruhewoche

W25/13	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	45 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Donnerstag	45 min	6–7	2	Leichter Dauerlauf	
Freitag					
Samstag	80 min	8–10	1	(Nordic) Walking	
Sonntag					
Total	2h 50 min	14–17	4		

Leichte Woche

W26/12	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	7–9	2	Lauf-ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	70 min	10–12	4	Einlaufen, intensives Intervalltraining (10 x 2 min), Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	100 min	12–14	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 3 km Running	
Total	4h 30 min	29–35	8		

Die Verpflegung will geübt sein?

Ab einer Belastungsdauer von 60 Minuten sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Denn ein Flüssigkeitsverlust von zwei Prozent des Körpergewichts zieht bereits einen Anstieg der Körpertemperatur nach sich. Bei fünf Prozent Flüssigkeitsverlust erhöht sich die Pulsfrequenz deutlich, der Sauerstofftransport wird gestört und die Leistungsfähigkeit nimmt drastisch ab. Die Flüssigkeitszufuhr gestaltet sich beim Laufen gar nicht so einfach, da man sich gerne verschluckt oder die Flüssigkeit aus dem Becher schwappt (Trick: Oberer Teil des Bechers stark zusammendrücken und nur aus Schlitz trinken). Üben Sie aus diesem Grund regelmässig während den mittleren Dauerläufen oder dem extensiven Intervalltraining das Trinken, sodass Sie dann auch im Wettkampf vorbereitet sind. Testen Sie unbedingt Ihre Verträglichkeit auf die unterschiedlichen Produkte (vgl. Artikel S. 58).

Grundlagenetappe Juni: Halbmarathonläufer mit Ziel «schneller werden».

Nach der Einstimmungsetappe sollten Sie nun ein erhöhtes Trainingspensum ohne Probleme tolerieren. Laufen Sie möglichst oft auch im coupierten Gelände, damit sich Ihre Kraftausdauerfähigkeit positiv entwickelt. Diese wird Ihnen insbesondere auf den letzten Kilometern zu Gute kommen.

Leichte Woche

W22/16	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	7-8	2	Lauf-ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	Alternative Sportart
Dienstag					
Mittwoch	70 min	14-15	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (8 x 3 min), Trabpause 2 min, Auslaufen	
Donnerstag	45 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	90 min	14-16	1	Long Jog	
Total	4h 30 min	35-39	9		

Mittlere Woche

W23/15	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8-10	2	Lauf-ABC, anschliessend progressiver Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	80 min	15-17	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (8 x 4 min), Trabpause 2 min, Auslaufen	
Donnerstag	45 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, (Nordic) Walking, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag	30 min	5-6	2	Leichter Dauerlauf	
Samstag					
Sonntag	100 min	12-13	1	Long Jog	
Total	5h 20 min	40-46	11		

Intensive Woche

W24/14	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	7-8	2	Lauf-ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	90 min	14-16	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (8 x 5 min), Trabpause 2 min, Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, (Nordic) Walking, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag	60 min	12	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf (2 x 15 min), Trabpause 5 min, Auslaufen	
Sonntag	120 min	19-21	1	Long Jog	
Total	6h 35 min	51-57	12		

Ruheweche

W25/13	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	30 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Donnerstag					
Freitag	20/40 min	6-7	2	Lauf-ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	
Samstag					
Sonntag	120 min		1	Radfahren, (Nordic) Walking	Alternative Sportart
Total	3h 40 min	6-7	4		

Leichte Woche

W26/12	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	7-8	2	Lauf-ABC, anschliessend leichter Dauerlauf	Alternative Sportart
Dienstag					
Mittwoch	70 min	14-15	5	Einlaufen, intensives Intervalltraining (10 x 2 min), Trabpause 2 min, Auslaufen	
Donnerstag	45 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	90 min	14-16	1	Long Jog	
Total	4h 30 min	35-39	10		



FOTO: ANDREAS GONSETH

Dieser Artikel stammt aus dem monatlich erscheinenden Schweizer Fachmagazin für den Ausdauersport, FIT for LIFE: Das Magazin ist reich bebildert und versucht, der Faszination des Ausdauersport gerecht zu werden. Am besten lesen Sie einfach einmal rein! Bestellen Sie Ihre Probenummer unter der untenstehenden E-Mail-Adresse.



Als Abonnent profitieren

Auf der neuen FIT for LIFE Homepage können alle Abonnenten aus einem geschützten, nur für registrierte Benutzer zugänglichen Bereich bereits erschienene FIT for LIFE-Artikel nach Themengebieten geordnet bequem als PDF abrufen und ausdrucken. Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: info@fitforlife.ch oder melden Sie sich telefonisch unter +41 (0)58 200 56 47.



Kontakt: info@fitforlife.ch

FIT for LIFE, Neumattstrasse 1, CH-5001 Aarau, Telefon +41 (0)58 200 58 58, Fax +41 (0)58 200 56 44

Grundlagenetappe Juli: 10-km-Läufer ohne Halbmarathonerfahrung (Ziel Finisher)

Mittlere Woche

W27/11	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8-10	2	Lauf-ABC, abschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	9-11	4	Einlaufen, intensives Intervalltraining (20 x 1 min), Trabpause 1 min, Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	14-16	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 4 km Running	
Total	5h 05 min	31-37	9		

Intensive Woche

W28/10	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8-10	2	Lauf-ABC, abschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	75 min	13-15	4	Einlaufen, intensives Intervalltraining (10 x 2 min - 1 min), Trabpause 90 sec, Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag	90 min	14	3	10-km-Strassenlauf	Wettkampf
Sonntag	100 min	13-15	1	(Nordic) Walking mit abschliessend 4 km Running	
Total	6h 30 min	48-54	12		

Ruhewoche

W29/9	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	45 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Donnerstag	45 min	6-7	2	Leichter Dauerlauf	
Freitag					
Samstag	80 min	8-10	1	(Nordic) Walking	
Sonntag					
Total	2h 50 min	14-17	4		

Leichte Woche

W30/8	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	7-9	2	Lauf-ABC, abschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	80 min	13-15	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf 3 x 10 min, Trabpause 5 min, Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	90 min	12-14	1	Long Jog	
Total	4h 30 min	32-38	7		

Grundlagenetappe Juli: Halbmarathonläufer mit Ziel «schneller werden».

Sofern Sie in einer Woche über sehr viel freie Zeit verfügen, können Sie Ihr Trainingsprogramm durchaus mit weiteren Trainingseinheiten ergänzen. Achten Sie bloss darauf, dass diese mit tiefer Intensität durchgeführt werden. Wollen Sie Ihre Sommerferien für ein Trainingslager nutzen, so empfiehlt sich eine maximale Steigerung Ihres durchschnittlichen Wochenpensums von 50%. Beachten Sie aber die zeitgleiche Steigerung der regenerativen Massnahmen im selben Masse.

Führen Sie Ihre Sommerferien in der Höhe durch, so gilt es zusätzlich weitere Punkte zu beachten: Teilen Sie Ihre zur Verfügung stehende Zeit in drei Phasen (Aklimatisierungs- und Anpassungsphase, Trainingsphase, Erholungsphase oder Re-Anpassungsphase). Lassen Sie Ihrem Körper Zeit, sich in der Aklimatisierungsphase an die Höhe zu gewöhnen. Setzen Sie nur leichte und nicht allzu umfangreiche Trainingsreize. Steigern Sie erst ab dem vierten Tag und mit Beginn der Trainingsphase den Umfang durch Trainingseinheiten im Grundgenausdauerbereich. Es empfiehlt sich sogar, sehr ausgedehnte Belastungen niedriger Intensität mit alternativen Sportarten wie Nordic Walking einzuplanen. Erst ab der zweiten Hälfte des Aufenthaltes können Sie bei gleich bleibendem Trainingsumfang intensiver trainieren. Intervalle ab einer Dauer von drei Minuten sind unbedingt mit einer «Zeitgutschrift» (5-10 Sekunden pro 1000 Meter) zu absolvieren, und die Pausendauer sollten Sie gegenüber dem Flachland um 50 Prozent verlängern.

Mittlere Woche

W27/11	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	7-8	2	Lauf-ABC, abschliessend progressiver Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	70 min	12-14	5	Einlaufen, extensives Intervalltraining (20 x 1 min), Trabpause 1 min, Auslaufen	
Donnerstag	45 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, (Nordic) Walking, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag	30 min	4-6	2	Leichter Dauerlauf	
Samstag					
Sonntag	100 min	16-18	1	Long Jog	
Total	5h 10 min	39-46	12		

Intensive Woche

W28/10	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	7-8	2	Lauf-ABC, abschliessend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	60 min	12-14	5	Einlaufen, intensives Intervalltraining (15 x 1 min schnell - 1 min mittel), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, (Nordic) Walking, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag	45 min	7-8	2	Leichter Dauerlauf	
Sonntag	80 min	19	4	15-km-Lauf	Wettkampf
Total	5h 10 min	45-49	15		

Ruhewoche

W29/9	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	30 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Donnerstag					
Freitag	20/40 min	6-7	2	Lauf-ABC, abschliessend leichter Dauerlauf	
Samstag					
Sonntag	120 min		1	Radfahren, (Nordic) Walking	Alternative Sportart
Total	3h 30 min	6-7	4		

Leichte Woche

W30/8	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	9-10	2	Lauf-ABC, abschliessend progressiver Dauerlauf	Alternative Sportart
Dienstag					
Mittwoch	85 min	15-17	2/3	Leichter Dauerlauf (40 min), anschliessend mittlerer Dauerlauf (30 min), Auslaufen	
Donnerstag	45 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	90 min	14-16	1	Long Jog	
Total	4h 45 min	38-43	8		

Grundlagenetappe August: 10 km-Läufer ohne Halbmarathonerfahrung (Ziel Finisher)

Mittlere Woche

W31/7	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8-10	2	Lauf-ABC, anschließend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	80 min	9-11	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf 2 x 20 min, Trabpause 5 min, Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	100 min	13-15	1	Long Jog	
Total	5h 05 min	30-36	8		

Intensive Woche

W32/6	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	8-10	2	Lauf-ABC, anschließend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	75 min	9-11	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf 2 x 25 min, Trabpause 5 min, Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag	60 min	9-11	4	Einlaufen, extensives Intervall (5 x 3 min), Trabpause 2 min, Auslaufen	
Sonntag	100 min	11-13	1	(Nordic) Walking mit abschließend 2km Running	
Total	6h	37-45	12		

Ruhewoche

W33/5	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	45 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Donnerstag	45 min	6-7	2	Leichter Dauerlauf	
Freitag					
Samstag	80 min	9-11	1	Long Jog	
Sonntag					
Total	2h 50 min	15-18	4		

Leichte Woche

W34/4	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	6-7	2	Lauf-ABC, anschließend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	70 min	12-14	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf 2 x 20 min, Trabpause 5 min, Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	16-18	1	Long Jog	
Total	4h 50 min	34-39	7		

Mittlere Woche

W35/3	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	7-9	2	Lauf-ABC, anschließend progressiver Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	70 min	12-14	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf 45 min, Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	16-18	1	Long Jog	
Total	4h 50 min	35-41	7		

Grundlagenetappe August: Halbmarathonläufer mit Ziel «schneller werden».

Mittlere Woche

W31/7	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	9-10	2	Lauf-ABC, anschließend progressiver Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	95 min	17-19	2/3	Leichter Dauerlauf (40 min), anschließend mittlerer Dauerlauf (2 x 20 min), Trabpause 5 min, Auslaufen	
Donnerstag	45 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, (Nordic) Walking, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag	30 min	4-6	2	Leichter Dauerlauf	
Samstag					
Sonntag	100 min	16-18	1	Long Jog	
Total	5h 35 min	46-53	10		

Intensive Woche

W32/6	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/45 min	7-8	2	Lauf-ABC, anschließend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	90 min	17-19	2/3	Leichter Dauerlauf (40 min), anschließend mittlerer Dauerlauf (40 min), Auslaufen	
Donnerstag	60 min		2	Aqua-Fit, Schwimmen, (Nordic) Walking, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag	45 min	7-8	2	Leichter Dauerlauf	
Sonntag	80 min	19	4	15-km-Lauf	Wettkampf
Total	5h 40 min	50-54	13		

Ruhewoche

W33/5	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag					
Mittwoch	30 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Donnerstag					
Freitag	20/40 min	6-7	2	Lauf-ABC, anschließend leichter Dauerlauf	
Samstag					
Sonntag	120 min		1	Radfahren, (Nordic) Walking	Alternative Sportart
Total	3h 30 min	6-7	4		

Leichte Woche

W34/4	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	7-8	2	Lauf-ABC, anschließend leichter Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	70 min	13-15	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf 2 x 20 min, Trabpause 5 min, Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	18-20	1	Long Jog mit 3 x 5 min im Wettkampftempo nach 45 min, 75 min und 105 min	
Total	4h 50 min	38-43	7		

Mittlere Woche

W35/3	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag	20/40 min	8-9	2	Lauf-ABC, anschließend progressiver Dauerlauf	
Dienstag					
Mittwoch	70 min	15-17	3	Einlaufen, mittlerer Dauerlauf 50 min, Auslaufen	
Donnerstag	40 min		1	Aqua-Fit, Schwimmen, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	120 min	18-20	1	Long Jog mit 3 x 5 min im Wettkampftempo nach 45 min, 75 min und 105 min	
Total	4h 50 min	41-46	7		

27. Greifensee-Lauf

Datum: 16. September 2006
 Anmeldungen/Infos: www.greifenseelauf.ch
 Anmeldeschluss: 27. August 2006

FOTO: ANDREAS GONSETH

Ruhewoche

W36/2	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag	60 min	9–11	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (4 x 5 min), Trabpause 5 min, Auslaufen	
Mittwoch					
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	75 min	10–12	1	Leichter Dauerlauf	
Total	3h 15 min	19–23	7		

Wettkampfetappe

Während den zwei Wochen vor dem wichtigen Event ist Erholung angesagt: Genügend Schlaf, Massage und Entspannungsbäder sorgen dafür, dass Sie entspannt und erholt an der Startlinie stehen werden. Ganz aufs Laufen sollten Sie jedoch nicht verzichten. Ein paar wenige Einheiten sorgen dafür, dass die Grundlagenausdauer immer noch gepflegt wird und das Laufgefühl erhalten bleibt. Nach- oder sogar aufholen können Sie beim besten Willen nichts mehr. Achten Sie vielmehr darauf, dass Sie Ihre Trainingseinheiten möglichst zur selben Zeit absolvieren, wie der Startschuss am Wettkampftag für Sie fallen wird. Wir wünschen Ihnen einen schönen Lauf und natürlich eine Superzeit!

Wettkampfetappe September: 10 km-Läufer ohne Halbmarathonerfahrung (Ziel Finisher)

Wettkampfwuche

W37/1	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag	30 min	4–6	1	Leichter Dauerlauf	
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag	20 min	3	1	Sehr leichter Dauerlauf	
Samstag	140 min	25	3–4	Greifensee-Lauf, 16. Sep.	Wettkampf
Sonntag					
Total	3 h 10 min	32–34	5–6		

Wettkampfetappe September: Halbmarathonläufer mit Ziel «schneller werden».

Ruhewoche

W36/2	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag	60 min	9–11	4	Einlaufen, extensives Intervalltraining (4 x 5 min), Trabpause 3 min, Auslaufen	
Mittwoch					
Donnerstag	60 min		2	Schwimmen, Aqua-Fit, Radfahren	Alternative Sportart
Freitag					
Samstag					
Sonntag	75 min	13–15	1	Leichter Dauerlauf	
Total	3h 15 min	22–26	7		

Wettkampfwuche

W37/1	Dauer	Kilometer	Intensität	Trainingsbeschreibung	Bemerkungen
Montag					
Dienstag	30 min	4–6	1	Leichter Dauerlauf	
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag	20 min	3	1	Sehr leichter Dauerlauf	
Samstag	140 min	25	3–4	Greifensee-Lauf, 16. Sep.	Wettkampf
Sonntag					
Total	3 h 10 min	32–34	5–6		