

Training für den Innsbruck Alpine Trail Run 2019 – T25 am 04.05.2019

Grundsätzliches

Für die Festlegung des GA1 und GA 2- Tempos kann man vereinfachend von der 10000m Wettkampfzeit oder der Pulsfrequenz ausgehen. Danach ergeben sich für die individuelle Trainingsgestaltung die folgenden Tempi für regenerativen, langsamen, mittleren und schnellen Dauerlauf:

Regenerativer Dauerlauf	10000m km-Wettkampf tempo – 90 sec
GA 1, langsamer Dauerlauf	10000m km-Wettkampf tempo – 60 sec
GA 1, mittlerer Dauerlauf	10000m km-Wettkampf tempo – 50-30 sec
GA 2, schneller Dauerlauf	10000m km-Wettkampf tempo – 30-15 sec
Tempolauf	10000m km-Wettkampf tempo □ 15 sec

Beispiel: Wer 58.00 Minuten für einen 10000m – Wettkampf benötigt (= 5:45er-Tempo), für den gelten die folgenden Zeiten:

10 km -Renntempo: 5:45

Regenerativer Lauf, z.B. Samstagslauf:	7:00 – 7:15
GA 1, mittlerer Dauerlauf	6:15 – 6:35
GA 2, schneller Dauerlauf	6:00 – 6:15
Tempolauf (schnell)	5:30 – 6:00

Wer von der Pulsfrequenz in Prozent der maximalen Herzfrequenz ausgeht, kann sich an den nachfolgenden Normwerten (z.B. nach Hottenrott, 2004) orientieren:

Regenerativer Dauerlauf	60 – 70 %
GA 1, mittl. Dauerlauf	80 – 85 %
GA 2, schneller Dauerlauf	85 - 90 %
Tempo- u. Intervall-Läufe	85 – 95 %

	<u>Trainings- richtzeiten</u>	<u>Herzfrequenz- bereich</u>
DL, Dauerlaufeinheit, z.B. Samstagslauf:	6:45-7:15	65 – 80 %
GA 1, mittlerer Dauerlauf	6:15-6.30	80 – 85 %
GA 2, schneller Dauerlauf	6:00	85 – 90 %
Tempolauf / Intervall /Fahrtspiel	5:30	85 – 95 %

Trainingsplan K25 Innsbruck Alpine Trail RUN 2019 am Samstag 04.05.2019

	Woche 1 11.02. - 17.02. (KW 7)	Woche 2 18.02. - 24.02. (KW 8) Ruhewoche	Woche 3 25.02.-03.03. (KW 9)	Woche 4 04.03. - 10.03. (KW 10)	Woche 5 11.03.- 17.03. (KW 11) Gipfelwoche	Woche 6 18.03. - 24.03. (KW 12) Ruhewoche
Mo	15 Min. ein/aus 25 Min. 3 x 400 Berg	60 Min locker hügelig GA 1	10 Min. ein/aus 35 Min. 4 x 400 Berg	10 Min. ein/aus 35 Min. 5 x 400 Berg	10 Min. ein/aus 35 Min. 5 x 400 Berg 2 x 200 Berg schnell	60 Min locker hügelig GA 1
Do	15 Min ein/aus 25 Min. FS Lauf ABC Pyramide	60 Min locker flach GA 1	10 Min ein/aus 35 Min. FS Lauf ABC Tempo	15 Min ein/aus 35 Min. FS Lauf ABC Tempo	10 Min ein/aus 40 Min. FS Lauf ABC Tempo	60 Min locker flach GA 1
Sa	1:45 h GA1 hügelig/Trail	1:40 h GA1 hügelig/Trail	1:50 h GA1 hügelig/Trail	2:00 h GA1 hügelig/Trail	2:10 h GA1 hügelig/Trail	1:50 h GA1 hügelig/Trail
So						

	Woche 7 25.03.-31.03. (KW 13)	Woche 8 01.04.-07.04. (KW 14)	Woche 9 08.04. - 14.04. (KW 15) Gipfelwoche	Woche 10 15.04. – 21.04. (KW 16) Ruhe-/Karwoche	Woche 11 22.04.-28.04. (KW 17) Ostern	Woche 12 29.04.- 05.05. (KW 18) Wettkampfwoche
Mo	10 Min. ein/aus 40 Min. Berg 3 x 200 schnell 2 x 400	10 Min. ein/aus 40 Min. Berg 4 x 200 schnell 2 x 400	10 Min. ein/aus 40 Min. Berg 6 x 200 schnell 2 x 400	10 Min. ein/aus 30Min. 200/400 +langer Berg	10 Min. ein/aus 40 Min. hügelig Tempo	35 Min. GA1 hügelig/Trail, locker
Do	10 Min ein/aus 45 Min. FS Lauf ABC Tempo	10 Min ein/aus 45 Min. FS Lauf ABC Tempo	10 Min ein/aus 50 Min. FS Lauf ABC Tempo	10 Min ein/aus 25 Min. FS Lauf ABC Tempo	10 Min ein/aus 20 Min. FS Lauf ABC Tempo	35 Min DL Traben mit (5 x 7s)
Sa	2:15 h GA1 hügelig/Trail	2:30 h GA1 hügelig/Trail	2:45 h GA1 hügelig/Trail	2:00 h GA1 hügelig/Trail	1:30 h GA1 hügelig/Trail	Innsbruck Alpine Run K25
So				Ostersonntag		

GA 1 Samstag = 6.45 -7.00 200m Berg = schnell Tempo = individuell
 GA 1 Dienstag/Mittwoch = 6.30 400m Berg = gleichmäßig 5.15 -5.35

angepasster Plan aus Rennsteigplan 2014/Swiss Alpin Davos 2015/Montafon T33 2016 von Henriette