

Mittelstreckler (800m/1000m/1500m/Meile/2000m)

*** Trainingsmittel ***

kein Trainingsplan

Wie „verteile“ ich sinnvoll gemäß den Anforderungen der jeweiligen Saison-Abschnitte?

	RECON	Basics I	Basics II	Vor-Saison	WK-Saison
	15.09. - 15.10	15.10 - 15.01. 01.10. - 31.12.	15.01. - 15.04. 01.01. - 31.03.	15.04. - 15.05. 01.04. - 31.05	15.05. - 15.09. 01.06. - 31.09.
DL --- lang FS --- lang		ja	ja	ja	
DL --- mittel	ja	ja	ja	ja	ja
DL --- kurz FS mittel/kurz	ja	ja	ja	ja	ja
Tempoläufe Tempo-Intervalle					ja ja
Intervalle Intervalle --- kurz				ja	ja ja
Steigerungen	ja	ja	ja	ja	ja
Sprünge			ja		
Sprints, Bahn,Rasen mäßige bis steile Anstiege		ja	ja	ja	ja

Anmerkung:

Es handelt sich hier lediglich um eine Auflistung/Verteilplan von Trainingsmitteln im Mittelstreckenbereich. Auf Deinem Leistungsniveau (800m: 2:00 und besser/ 1500m: 3:55 bis 4:05) wird Dir ein Vereinstrainer zur Verfügung stehen, der Dir einen Plan unter Anwendung dieser „Methodik“ erstellen kann.

*** Meine detaillierten Pläne findest Du unter „Vorsaison/Wettkampfsaison“!

Du bist selbstverständlich eingeladen, die übrigen Artikel auf meiner Webseite aufzurufen, um Dir Info's und Anregungen über unterschiedlichste Themen im Laufbereich einzuholen.

Erläuterungen

DL- lang: 18-25 km je nach Saison-Abschnitt !!! ruhig&erholsam !!!

FS- lang: 15-20 km (wie oben!) im Mittelteil 6-12x 1-2' zügig Pausen/Trab: 2-3

DL- mittel: 12-18 km im Mittelteil 6-10 km in bis ca 90% Intensität

DL- kurz : 8-12 km a) i.d.Regel Regenerationslauf nach Tagen harter Belastung

b) **denkbar auch anstelle eines geplanten FS/** nach ruhigen 2-3 km wird eine Steigerung bis zu 100%/4-5 km in „Crescendo-Manier“ gelaufen/ cool-down folgt über 3 km sehr ruhig/locker!

FS- mittel bis kurz: 8-12 km ab Mittelteil: Schnelle Abschnitte (ca 30") wechseln mit sehr zügigen Abschnitten (ca 1')/ insgesamt 5-8 jeweils/Pausen unbedingt 4-5' locker weiter traben --- **Tipp:** ideal unter Ausnutzung schwierigem Geländes, wobei die vorgegebenen Belastungslängen nicht Sekunden genau eingehalten werden müssen.// Nach Beendigung der Gesamtstrecke: 2km E! (=Spazieren Laufen)

Tempoläufe 800m-Läufer: a) 3x 600m/ im Renntempo Deiner 1500m-PB!! Pausen bis zur 90%-igen Erholung = 4 min. + ! Gehen/Traben: 3:1

b) 5x 200 m: 1-2" /200m schneller als 800m Renntempo! P.: wie oben+ 1'

1500m-Läufer: a) 3x 1000m/ im Renntempo Deiner 1500m-PB plus 1-2 sec/400m! P.: wie oben

b) 6x 300m: 2"/100m schneller als 1500m-Renntempo P.: wie oben

Tempo-Intervalle

800m-Läufer a) 6x 300m/ Dein 800m-Renntempo/ Pausen: 2' (Traben:Gehen 1:1)

b) 3x 600m/ Dein 1500m-Renntempo/ P.: wie oben

1500m-Läufer a) 5x 500m/ Dein Renntempo 1500m/ P.: 2' wie oben

b) 6x 300m/ Dein 800m-Renntempo/ P.: 2' wie oben

Intervalle, kurz! Beide 2-3x (10x 100m) 95% Intensität! Pausen: 50m sehr langsamer Trab/SerienP.: 3' (1:1)

Intervalle, spezifisch

800m-Läufer 5x 400m/ Dein 800m-Renntempo plus 5"/400m Pausen: 100m s. langs. Trab!

1500m-Läufer 4x 750m/ Dein 1500m-Renntempo plus 4"/400m Pausen: wie oben

Sprints Beide a) 10-15x 75m als Steigerung mit vollen 100% ab 25m (= 50m Sprint)

Pausen: bis zur völligen Erholung = 6-8 min! (G:T 4:1)

b) 10-12x 50m (Sprint, nach allm. Anlaufen) !!! flacher Hügel !!!

c) 10-12x 30m (ca) !!! steiler Hügel, Sandberg, Düne o.ä. !!!

Pausen: siehe a)!

TIPP:

a) „reguläre“ Woche ohne Wettkampf: 1 Tag Tempo-Läufe,lang 1 Tag Intervalle, spezifisch

1 Tag Sprints

alternativ: 1 Tag Tempoläufe, kurz 1 Tag Tempo-Intervalle, lang

1 Tag Intervalle, kurz oder FS mittel-kurz Kombination

übrige Tage: 2-3 Dauerläufe nach Bedarf/versch. Distanzen&Tempo

b) Woche mit Wettkampf: nur 2 Tempotage Tag1 (Di) kurze Tempo-Intervalle, je nach Rennstrecke!

Tag2 (Do) Sprints

übrige Tage: 2-3 Dauerläufe, mittellang in nicht schneller als in 60%

Intensität&erholsamem Charakter!

Sonder-Trainingsformen im Tempotraining

A)

„Zerrissene 1500m“

- anzuwenden a) zB in aufeinanderfolgenden Wochen ohne Wettkampf
b) nach Pausen wg. Krankheit/Verletzung

Bei Mangel an Wettkämpfen anwenden!

a) "zerrissene" 1500 m für Tempo 4:10 sowie Tempo 4:30

1200m in 3:27 bzw 3:40 ⇒ Pause 150 m Trab mit Gehen (zB quer über den Sportplatz)

300 m in 0:43 bzw 0:50

Nach einigen Wochen kannst Du versuchen, einen 2. Lauf ´dran zu hängen! Die Pause davor: 10´ bis zu fast voller Erholung!

Bem.: Wettkampfersatz bzw spez. WK-Tempotraining - hoch intensiv- hoch effizient! Du erreichst zumindest :

b) "zerrissene 3000 m" für Tempo 9:00 sowie Tempo 10:30

2500 m in 7:40 bzw 9:02 ⇒ Pause 300 m Traben/Gehen

250 m in 0:43 bzw 0:45 ⇒ P: 100 m

250 m in 0:40 bzw 0:43

Total: 9:03 bzw 10:30

*** Weitere Beispiele unter „REC ... & Vor-/WK-Saison (PDF's) „

Anm.: Passe die „Zerrissenen 1500m ganz einfach entsprechend Deiner PB „nach unten“ an!
Kann in der Vor- als auch in der WK-Saison trainiert werden!
Die „Zerrissenen 3000m“ eignen sich ideal in der „Basic II“ und der Vorsaison!

B)

„Pyramidenläufe“ (in min/1000m) * für „Vorsaison“ (April/Mai) *

B PB's 3:55-4:05min --- 8:30-8:50min --- 14:40-15:15

Stufe 1

3x 200m P:3' / SP: 5' 95% Intensität

Stufe 2

1x 500m 2:39 P: 3
1x 500m 2:53 Ø-3000m-Tempo SP: 5'

Stufe 3

1x 1000m 2:58 Ø - 5000m-Tempo P:3
1x 1000m 3:07 Ø-10000m-Tempo SP: 5'

Stufe 4

1x 1500m 3:20 sehr zügiges „Erholungstempo“

Stufe 5

1x 500m 2:53 Ø 3000m P: 3
1x 500m 2:58 Ø 5000m SP: 5'

Stufe 6

1x 500m 2:38 1500m-Ø-Tempo SP: 5

Stufe 7

1x 300m 100%! SP: 5'

Stufe 8

1x 1000m 3:15 sehr zügiges „Erholungstempo“

Anmerkung:

Diese „Pyramide“ (am Besten selbst graphisch darstellen!) ist auf ca 8000m Gesamtstrecke ausgelegt, sollte daher nur während der Phase „Vorsaison“ trainiert werden und vorzugsweise von 1500m/5000m-Läufern! Während der WK-Saison sollte (mit Vorsicht!) auf nicht mehr als 4000m angepasst werden.

C)

„Pyramidenläufe“ (in min/1000m) * Zeitraum der Haupt-Wettkampf-Saison/ Juni – September *

Du hast **2 Versionen** zur Auswahl mit der Charakteristik (auf dem „Hinweg“) ein vorgegebenes Tempo auf dem jeweils folgenden längeren Teilstück zu wiederholen bzw (auf dem „Rückweg“) auf schnellere Tempi auf sich verkürzenden Teilstücken zu wechseln („Endspurt-Effekt“).

Die **2. Version** ist eine „gespiegelte“ Pyramide. Die Abfolge besteht aus sich jeweils verkürzenden Abschnitten, die im Rennstrecken-WK-Tempo und deutlich darunter (auf dem „Rückweg“) gelaufen werden und mit 2 Sprints enden. Die einzuhaltenen „**Pausen**“ (beide Versionen) entsprechen denen bei den oben erläuterten Tempo-Intervallen bei allerdings leicht höherem Tempo. **Ziel** ist, dass dann **n u r getraut** wird!
In ihrer Härte ist dieses Trainingselement durchaus mit „reinem“ Tempotraining gleich zu setzen und sollte mit Bedacht angewandt werden, **zB in einer Woche mit einem wichtigen Wettkampf absolut zu vermeiden!**

Version 1

1. Stufe 3x 100m/ steigernd bis 90%/P.: 2'
2. Stufe 1x 300m/ 1500mRenn-T./ P.: 2'
3. Stufe 1x 400m/ 1500mRenn-T./ P.: 2-3'
4. Stufe 1x 800m/ 1500mRenn-T.
+5"/400m P.: 2-3'
5. Stufe 1x 1000m in ca 3:00-3:10 P.: 5'
6. Stufe 1x 350m/ 800m RennT. P.: 2-3'
7. Stufe 1x 250m/ 800m Renn-T.
minus 1-2"/200m 2-3'
8. Stufe 2x 100m (steigernd bis 75m/100%)

Version 2

- 1x 800m/ 1500m RennT. + 5"/400m/ P.: 3'
- 1x 500m/ 1500m Renn -Tempo P.: 4'
- 1x 300m/ 800m Renn-Tempo P.: 4'
- 1x 1000m in ca 3:00-3:10 P.: 5'
- 1x 200m/ 800m RennT. minus 3"/200m/ P 4'
- 1x 300m/ wie oben! L/G 1:1! 5'
- 3x 50m/ 100%/ sprintartig! P.: 4-5'

Version 2 ist mE die Anspruchsvollere! Die Pausen werden daher um jeweils 1' länger!.

Unter „Wo-Pläne Vor&WK-Saison,, zeige ich Dir Beispiele, wie Du Pyramidenläufe und „Zerrissene 1500/3000m“ sinnvoll in Deinen Wochenplan einbauen solltest und welche Trainingsmittel durch sie „ersetzt“ werden könnten (beide Methoden sind in der Form, wie sie hier dargestellt werden, sehr anspruchsvoll und gehören daher zB nicht in eine Wettkampfwoche)