

Anmerkungen & Zeichenerklärung

A Anmerkungen

1. Mein Beitrags-Thema steht in Verbindung mit dem Schlüsselwort „**Jahresplan(ung)**“
--- Das bedeutet nicht, dass Du mit einem einzigen Plan konfrontiert wirst, denn Du kannst wählen zwischen
2. a. **Plänen nach „Jahreszeit**, besser gesagt nach Trainings-Perioden
b. Plänen unterteilt in grobe **Leistungskategorien** → Marathon-PB/ 10km-PB:
3:00 h/ 38:00// 3:45/ 47:00// 2:30/ 32:00// 2:45/ 35:00 --- dazu ein (1) Trainingsplan „**Marathon 3:30**“ & ein „Alternativ“-Plan für die/den „*verzweifelte/n*“ **Läufer/in** (beide Saison-unabhängig)
3. Mein **Ziel** ist es, aufzuzeigen, wie man es *möglich machen* kann, innerhalb eines Kalenderjahres **a.** 2 *g u t e* Marathons zu laufen und **b.** durch „Verlinkung“ die Grundsätze eines Marathon-Trainings mit denen eines Schnelligkeits-Trainings („*Grundschnelligkeit der Kurzlangstreckler*“) in Einklang zu bringen. Deshalb solltest Du die 3er-Periodisierung als ein „Ganzes“ betrachten und als ein Stück Individualität ... Im Übrigen lassen sich alle Pläne aber auch „separat“ trainieren.
4. **Unterschiede „Laufen nach Gefühl“ und „Laufen nach max. Herzfrequenz**
Ich bin ein Befürworter des „*Laufens nach Gefühl*“ und stehe damit nicht alleine!
Das „*Laufen nach max. Herzfrequenz*“ incl. der Nutzung einer Sportuhr ist mE in erster Linie hilfreich für den Anfänger ... **aber**, das möchte ich nicht absprechen, spannend und motivierend für jede/n Läufer/in (vielseitige Nutzung der apps!)
Jedoch, gerade im Zusammenspiel dieser und der erst genannten Methode lässt sich ein „pädagogischer Effekt“ herleiten: Die/der Sportler/in **gewinnt** an **Erfahrung** bzgl. zB der **Tempoeinteilung** sowohl bei Dauerläufen als auch bei Tempoläufen/Intervallen.
Allerdings: sind exakte Tempi nötig, ist eine entsprechende app sehr hilfreich!
Hier eine Gegenüberstellung der %-Werte beim „Laufen nach HF und den in meinen Plänen in Verwendung kommenden %-Angaben →

mHF

70 -75%
75 - 80%
80 – 85%
85 – 88%
90 – 95%

hier verwendet

50% Super-Sauerstoff-Lauf (½ Kraftaufwand!) &
60-65% → nach harten b. sehr harten Belastungen)
75% → zügig b. sehr zügig
85% → etwa wie links: flott, locker, ca. HMØ
→ identisch: sDL, lange Tempointervalle
→ TLe (b. 2000m), kurze Intervalle: b. 105%!

Bedenke aber → *auch das „Laufen nach mHF“ birgt Gefahren in sich: bei Trainingseinheiten (zumindest belastende!) früh morgens, kalten oder heißen/schwülen Witterungsbedingungen, nach plötzl. Wetterumchwüngen (zB Hochdruck auf Tiefdruck), bei Unpässlichkeiten, wenig Schlaf, Stress aller Art etc ist bereits der Ruhepuls individuell erhöht bis deutlich erhöht! Es ist also entsprechend „umzudenken“/anzupassen!*

B Zeichenerklärung

sDL/TDL = schneller- /Tempodauerlauf FS = Fahrtspiel ET/AT = Eintraben/ Austraben
P/SP = Pause/Serienpause G/T = Gehen/Traben H(M)TØ / 10kmT Ø / 5km T Ø etc = Øe der individuellen PBs über diese u.a. Strecken Ø -/+ 5“ = Ø 5 sec unter/über iVm = in Verbindung mit iWm = im Wechsel mit