

Mitte April-Ende Mai --- Trainingspläne 85% aerob --- <https://www.fit-stark-sisu.top>

Zeichenerklärung

DL Dauerlauf **50%/ 75%** usw in halbem/drei-viertel usw **Krafteinsatz** **glmßg** gleichmäßig
iwöW im wöchentlichen Wechsel **Crescendo** immer stärker ansteigendes Lauftempo, zB pro km
Gruppe HM/M Halbmarathon/Marathon **P 10' /T/G** Pause 10 min Traben/Gehen

Top-Teilnehmer der Gruppe

I Kato Sin-Kwon

19 J. (2022) **Koreaner/Schweizer** wohnhaft in Schweiz (Wintersaison) sowie in Leer (Sommer Auszubildener zum Hotelkaufmann in elterlichen Betrieben)

Sportliche Karriere Ski-Langläufer (bis 10km) mit Schwerpunkt auf Sprintwettkämpfe/aktiv seit 8 Jahren

Langstreckenläufer seit 2 Jahren

Persönliche Bestzeiten/Lauf 25 km Straßenlauf (1850m Höhenlage) 1:39:50 (04/2021)
3000m Bahn 9:25min (09/2021)

Kato ist ein überdurchschnittliches Ausdauer-All-round-Talent/ 1,65m/ 55 kg,
er verfügt über eine extrem hohe Schnellkraft gepaart mit einer Kraft-Ausdauer, die in dieser Konstellation sehr selten anzutreffen ist!

Spätesten in 2023 kann man von ihm Zeiten bei 9:00/15:30/4:05 (1500m) erwarten

II Edo Menn

19 Jahre/Student (Schiffbau) gebürtiger Emdener // 1,85/70 kg

Sportliche Karriere Leichtathletischer 5-Kämpfer

Pbs 2020 U18: 2393 Punkte (u.a. 400m in 55,6 sec!)

2021 U20/Mä: 2713 Punkte (u.a. Speerwurf 55,15 m/1500m nur 4:38)

Andere Einzelzeiten: 1000m 2:41 bei nur 10,5 sec/75m (2020!)

100m: 12.6 sec (2021) // Speer: 58 m (Jugend)/ 56,50 (800g/Mä)

Edo wird den Mehrkampf in der nächsten Zeit nicht aufgeben, das Mittel- und Kurz-Langstreckenlaufen wird er ab 2022 jedoch bevorzugen. Hier hat er, wie auch über 400m, mit 17 Jahren angedeutet, dass er trotz seiner nur mittelmäßigen Sprintfähigkeiten über ein hohes Maß an Stehvermögen verfügt

III Hergen Maas

18 Jahre/Schüler (Abitur-Jahrgang) // 1,88 m /78 kg

Sportliche Karriere Hergen ist (war) seit fast 9 Jahren Handballspieler. Er wird diesen Sport aufgeben, da er erkannt hat, dass seine Sprint-und Antrittsschwäche für den Handball in höheren Klassen nicht ausreicht. - Bei Tests offenbarte er aber eine überraschend hohe Ausdauerfähigkeit, so zB 2000m auf „herkömmlicher“ Aschenbahn in 5:35 min. Auf unserer sehr anspruchsvollen Gelände-Teststrecke hielt er zudem ein Ø-Tempo von 3:30/km fast mühelos über einen Zeitspanne von 30 min.!

Nach behutsamem Trainingsauftakt mit schon einigen Wettkämpfen im Bereich 3000/5000m wird er ab der Saison 2023 sowohl auf Bahnstrecken als auch auf Straßenstrecken bis hin zum Halbmarathon mit überdurchschnittlich guten Zeiten aufwarten.

IV Adriaan Pieters

19 Jahre/Student (Schiffbau) /Niederländer // 1,70m/ 55 kg

Sportliche Karriere Duathlet seit 4 Jahren, davor Bahnfahrer. Er ist folglich mit einer großen Radstärke ausgestattet und fuhr selbst bei 2 „längeren“ Duathlons ein Ø-Tempo von über

Mitte April-Ende Mai --- Trainingspläne 85% aerob --- <https://www.fit-stark-sisu.top>

41 km/h. In seinen letzten Duathlons gab es zwar Verbesserungen auch im Laufbereich, diese aber über 5 km/10 km nur mit Zeiten von 21' über 44'. Adriaan sieht den Grund darin, dass er sein Radtraining fast ausschließlich in hohen Gängen bei Trittfrequenzen von max. 80U/min durchführte! Das ändert er seit einigen Wochen

2-Wochen - **Pläne für Kato S./Edo M./Hergen M./Adriaan P.**

	KATO	EDO	HERGEN	ADRIAAN
Di	DL 15 km 4.-13. km: <i>Cresc</i>	DL 15 km 4.-11. km <i>sDL</i>	DL 10 km 5.-8. km 10 scharfe Antritte 30-50m P 400 m Trab	DL 15 km wö. <i>Wechsel</i> 10km Crsc o. 10km sDL
Mi	DL 10 km	DL 10 km	DL 10 km	DL 15 km
2. Woche:	um 4-8km erhöhen, alle! A L L E gleichmäßig in 75% Intensität			
Do	DL 15 km 2km E/50% 10km 85-90% 3km E	5-Kampftraining 10 km total Halle Würfe Technik Weit 10x 25m Anlauf 100% Sprint 3x 50m 100% P 5' 2x 300m 95% P 5' 1x 150m 100% P 5' (2x) 10x 30m ins&outs (=600m /pro 30m in 100%/ iWm 600m p 30m 90% treiben lassen) 1500m-Training 6x 200m Ø 2:40/km *** wöchentlicher Wechsel mit 5x 400m Ø 4:20/1500m Pausen: 3' T/G bzw 2' Trab (400er!)	R U H E	Rad 25-30 km DL 10 km E
Sa	DL 15 km glmßg 75%	DL 10 km glmßg 75%	DL 10 km wie Die!	DL 20 km glmßg 80-85% mit HM/M-Gruppe
	2, Wo.,; 26/ 22/ 24 km			2. Wo.: 25 km
So	DL 18-24 km glmßg 50% 14-täg.: 2-3 km +	DL 16-18km glmßg 50%	DL 18-20 km glmßg 65% /Edo 50% 14-täg.: 2-3 km +	Rad 50-70 km kleine G./ 90-100U/min
	--- Gesamt-Umfänge ---			
	*73-79 km	* 60-63 km	* 48-50 km	* Rad 75-100 km * Lauf 60 km

Mitte April-Ende Mai --- Trainingspläne 85% aerob --- <https://www.fit-stark-sisu.top>

Regenerations-Wochen

auch als Wettkampf-Woche nutzbar
2 Varianten wahlweise!

Regeneration ist unbedingt notwendig, um dem Organismus ausreichend Gelegenheit zu geben, a) „orthopädisch“ und b) „organisch“ mittels Belastungsreduzierungen Reserven/muskuläre Lockerheit aufzubauen / wieder herstellen zu können.

Eine derartige Trainings-Woche wird eingelegt

- a. individuell vor Wettkämpfen **oder**
- b. als 3. nach zwei belastenden Wochen **oder** (nach spürbaren Fortschritten/der Körper toleriert die harten Wochen problemlos)
- c. als 4. nach drei belastenden Wochen

Variante I

Di/Do leichte Fahrtspiele

Kato/Adriaan ▶▶ 12 km gesamt mit 10-12x 30-50m scharf (auch bergauf) iWm
5-6x 300m in 90-95% Intensität

Trabpausen nach 30-50m: ca 200m, nach 300ern: 250-350m

P-Tempo: gemäßigt, um sicher zu stellen, dass a. jeder 30er/50er voll erholt

b. jeder 300er um ca 75% erholt gelaufen werden kann

Edo ▶▶ **Di:** 10-12km gesamt/Belastungen s.o. **Do:** wie in regulären Wochen:

Mehrkampf-Training (in voller Belastung)

Hergen ▶▶ 8- (später) 10 km gesamt mit 12x 30-50m scharfe Antritte/ ebenfalls iWm

4- (später) 6x 300m P und Tempo/Trab identisch

Mi/Sa Die 50%/E! 10-12 km **So** 20 km long-jog (Alle!) Ø 65% Intensität/glmßg

Variante II

Es werden gelaufen: 4(3) gleich lange Dauerläufe/ zB Montag-Mittwoch-Freitag-Sonntag
und zwar

Mi/So in 75% Intensität/und gleichmäßig/anschl.: 5-8x 150m steigern bis zu 95% P 5'/ 3'

Mo/Freitag in nur 50%=E! Keine anschl. Steigerungen!

*****Kato/Adriaan** jeweils 21 km + Rad (**Adriaan**) ca 80 km (b.75%) *****Edo** 18 km

*****Hergen:**

3 Trainingsläufe a 18 km

zB **Di** (50%) **Do** (75%/ + steigern) **Sa** (75%/+ steigern)