



Sehr geehrte professionelle Läufer,

wir freuen uns Sie beim Training für den Augsburger Firmenlauf unterstützen zu können. Wir haben Ihnen einen Laufplan zusammengestellt, welcher auf die Bedürfnisse eines fortgeschrittenen Läufers ausgelegt ist. Sie haben bereits Erfahrung mit dem Laufsport? Super, dann sind Sie hier genau richtig!

## WICHTIGE INFORMATIONEN FÜR IHREN PLAN:



### MAXIMALPULS BESTIMMEN

Die Bestimmung des Maximalpulses ist wichtig, um Ihr Training individuell und effizient zu steuern, indem Sie in den optimalen Herzfrequenzbereichen trainieren. So bestimmen sie ihren Maximalpuls:

#### 1. WARM UP: 10 MINUTEN LOCKERES LAUFEN

#### 2. TEMPOSTEIGERUNG:

- Gemütliches Laufen (1 .Minute)
- Fast außer Atem Laufen (2.Minute)
- Volle Pulle Laufen (3. Minute)
- Maximaler Sprint (30 Sekunden)

→ **PULS AM ENDE DES SPRINTS MESSEN, DAS IST DER MAXIMALPULS**

Hinweis: Diese Methode ist mittelmäßig genau. Eine genaue Bestimmung ist nur durch eine Leistungsdiagnostik möglich. Durchführung nur in gesundheitlich einwandfreiem Zustand (ärztliche Bestätigung empfohlen, besonders bei Untrainierten).



### DIE VERSCHIEDENEN LAUFMETHODEN

#### 1. Langsamer Dauerlauf (DL1)

- Gemütliches Tempo, man kann sich noch gut unterhalten
- Herzfrequenz: 60-75% der maximalen Herzfrequenz

#### 2. Mittlerer Dauerlauf (DL2)

- Tempo zwischen dem langsamen und dem zügigen Dauerlauf ausgeführt
- Herzfrequenz: 70-80% der maximalen Herzfrequenz

#### 3. EXTENSIVE INTERVALLMETHODE (EXTINT)

- besteht aus längeren Intervallen (z.B. 1000 m) in einem moderaten bis schnellen Tempo, mit relativ kurzen Pausen dazwischen
- Herzfrequenz: 75-85% der maximalen Herzfrequenz während der Intervalle

#### 4. TEMPODAUERLAUF (TDL)

- wird in einem gleichmäßigen, schnellen Tempo gelaufen, das knapp unterhalb der anaeroben Schwelle liegt.
- Herzfrequenz: 85-90% der maximalen Herzfrequenz

#### 5. INTENSIVE INTERVALLMETHODE (INTINT)

- Kurze, sehr intensive Trainingsintervalle gefolgt von Erholungsphasen.
- Herzfrequenz während der intensiven Phasen: nahe an der maximalen Herzfrequenz (90-100%)
- Herzfrequenz während den Erholungsphasen niedriger (60-70% der maximalen Herzfrequenz)

**PROFESSIONAL:****9 WOCHEN****EINHEITEN: 5 PRO WOCH****ZIELZEIT : UNTER 22 MINUTEN****KILOMETER : 5,2**

1. WOCH	30 MIN MITTLERER DAUERLAUF (DL2)	30 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	PAUSE	50 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	30 MIN MITTLERER DAUERLAUF (DL2)	PAUSE	60 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)
2. WOCH	30 MIN MITTLERER DAUERLAUF (DL2)	30 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	PAUSE	50 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	40 MIN MITTLERER DAUERLAUF (DL2)	PAUSE	60 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)
3. WOCH	30 MIN MITTLERER DAUERLAUF (DL2)	30 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	PAUSE	60 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	30 MIN MITTLERER DAUERLAUF (DL2)	PAUSE	60 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)
4. WOCH	PAUSE	30 MIN MITTLERER DAUERLAUF (DL2)	PAUSE	50 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	PAUSE	PAUSE	50 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)
5. WOCH	60 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	EXTENSIVE INTERVALLMETHODE 3x1000M (EXTINT)	PAUSE	40 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	PAUSE	INTENSIVE INTERVALLMETHODE 8x400M (INTINT)	90 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)
6. WOCH	60 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	40 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	PAUSE	20 MIN TEMPODAUERLAUF (TDL)	PAUSE	INTENSIVE INTERVALLMETHODE 8x400M (INTINT)	90 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)
7. WOCH	60 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	EXTENSIVE INTERVALLMETHODE 4x1000M (EXTINT)	PAUSE	40 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	PAUSE	INTENSIVE INTERVALLMETHODE 10x400M (INTINT)	90 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)
8. WOCH	PAUSE	INTENSIVE INTERVALLMETHODE 8x1000M	PAUSE	80 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	30 MIN TEMPODAUERLAUF (TDL)	PAUSE	60 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)
9. WOCH	PAUSE	EXTENSIVE INTERVALLMETHODE 3x1000M (EXTINT)	PAUSE	45 MIN LANGSAMER DAUERLAUF (DL1)	PAUSE	20 MIN MITTLERER DAUERLAUF (DL2)	FIRMENLAUF