



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u>
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 1. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Ich gehe davon aus, dass Du durch den Einsteigerkurs in der Lage bist eine Stunde langsam zu laufen. Steigere Deine Umfänge allmählich, nur so bleibst Du gesund.
Di.	60min. Dauerlauf – (ca. 8 km) Wähle die Geschwindigkeit nicht zu hoch – Du kannst gerne langsamer laufen - extensive Dauerläufe sind Läufe mittlerer Intensität und schulen die Grundlagenausdauer. Laufbelastungen sind sehr oft zu intensiv gestaltet, sprich zu schnell. Das innere Gefühl als Grundlage für die Wahl der Belastungsintensität hat sich schon zu oft als trügerisch erwiesen. Daher: lieber etwas zu langsam, dafür aber mit mehr Spaß ans Laufen gehen. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag - alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen, den Körper pflegen. Der gestrige Lauf sollte dir nicht allzu schwer gefallen sein. Wenn dir deine Muskulatur heute schmerzen sollte hast du eine zu hohe Belastungsintensität gewählt. Reduziere die nächsten Läufe deine Geschwindigkeit.
Do.	60min. Dauerlauf – (ca. 8 km) Du kannst gerne langsamer laufen. Der Körper funktioniert nach den Grundregeln der Biologie. Entleerte Speicher, z.B. durch Training an den Vortagen, müssen wieder aufgefüllt werden. Verbrauchte oder zerstörte Strukturen benötigen Zeit, um sich wieder aufzubauen. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag - alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	70min. Dauerlauf — (ca. 9 km) Wenn Du schon längere langsame Läufe gewohnt bist schaden ein paar min. mehr nicht, solange Du langsam läufst. Versuche nicht schneller zu laufen als in der obigen Empfehlung angegeben. Trainiere das langsame laufen, es macht Dich in Verbindung mit anderen Laufeinheiten auf Dauer schneller – Dein Körper dankt es Dir. Solltest Du den langen Lauf nicht am Wochenende durchführen können, kannst Du diesen Lauf auch an einem Wochentag durchführen. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – in der Erholungsphase setzen im Körper notwendige, aufbauende Prozesse ein. Grundsätzlich kann die körperliche und psychische Regeneration durch einen langsamen Dauerlauf von 30min. positiv beeinflusst werden. Das Ziel Regeneration wird aber nur dann erreicht, wenn Du Dich objektiv regenerativ bewegst. Das Körpergefühl kann Dich heute auch täuschen.

Zum „Gebrauch“ dieses Trainingsplanes noch einige Anmerkungen meinerseits:

Für diese Phase Deines Lauftrainings differenziere ich zwischen niedriger (regenerativer), mittlerer (lockerer aber zügiger Lauf, bei dem Du Dich noch gut unterhalten kannst) und hoher Belastung (kurze bis mittlere Tempoeinlage, bei der Du all Deine Konzentration in den Lauf legen solltest).

Die Belastungsintensität steht in direktem Zusammenhang mit Deinem persönlichen Gefühl, eine gute Kontrollfunktion hat dabei die Angabe des Anteils Deiner maximalen Herzfrequenz, die sich allerdings nur ungefähr errechnen lässt.

Dabei ist unbedingt darauf zu achten, dass ein langer, langsamer Lauf mit niedriger bis mittlerer Intensität eine hohe Belastung darstellt.

Wichtig ist der richtige Wechsel von Belastungsintensitäten:

Einer Tempoeinheit mit Bestandteilen hoher Intensität folgt eine regenerative Trainingseinheit mit niedriger, höchstens mittlerer Intensität – also kurzer Lauf mit geringerer Intensität. Du kannst aus physiologischer und trainingswissenschaftlicher Sicht problemlos jeden Tag einen Lauf mit maximal mittlerer Intensität durchführen, solange die Belastung subjektiv nicht zu hoch für dich ist.

Regeneration heißt Erholung, die sowohl aktiv, als auch passiv sein kann. Sämtliche Körpersysteme regenerieren erfahrungsgemäß aktiv deutlich schneller und nachhaltiger als in völliger Ruhe.

Du kannst immer weniger oder/und langsamer Laufen, vor mehr und insbesondere schneller kann ich Dich nur warnen – die daraus resultierenden Nachteile stellen sich in der Regel später ein. Beim so genannten Übertraining ist dann eine lange Phase der Inaktivität angesagt. Solltest Du nach diesem Trainingsplan „arbeiten“, so wähle aus den Trainingstagen Dein Training aus – je nach Deinen Zielen ca. 3x/Woche. Du kannst selbstverständlich z. B. den langen Lauf am Samstag und den Regenerationstag am Sonntag tauschen. Zwischen den Lauftagen sollte aber immer mindestens ein Tag der Regeneration liegen. Halte aber immer den Wechsel der Belastungsintensitäten ein. Gib diesem Trainingsplan eine Chance, der Erfolg stellt sich auch hier nicht sofort ein. Hast du Fragen, melde Dich gerne bei mir.

Viel Spaß weiterhin bei deinem Lauftraining.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:
Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u>
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 2. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag - alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Di.	60min. Dauerlauf (extensiver DL) – (ca. 8 km) Diese Art von Läufen optimieren dann die Systeme der Energiebereitstellung, wenn Intensitätswechsel konsequent eingehalten werden. Setzt Du heute wieder einen belastenden Trainingsreiz, vergrößerst Du nicht die wichtigen Energiespeicher für die Grundlagenausdauer. Das Training der Grundlagenausdauer schafft Dir optimale körperliche Voraussetzungen für das Laufen. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag - alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen – genieße die Natur – alleine oder in der Gruppe. Wenn laufen, dann wirklich nur regenerativ.
Do.	60min. Steigerungslauf – (ca. 8 km) Beginne die erste Hälfte (verhaltener) mit niedriger Intensität, die 2. Hälfte das Tempo erhöhen (bitte keine Grenzbelastung). Tempo nur solange halten, wie Du das Gefühl hast, dass Du gleichmäßig schnell läufst. Reduziere das Tempo, wenn es anstrengend wird oder Dir etwas weh tut. An ungewohnte Belastungen musst Du Dich langsam gewöhnen, der Körper braucht Zeit zur Anpassung auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag (oder 30min. regenerativer DL mit niedriger Intensität) Solltest Du an den Vortagen trainiert haben denke daran, dass eine Restermüdung heute noch vorhanden sein kann. Den heutigen Lauf solltest Du eher als „Lustlauf“ sehen – laufen muss heute Spaß machen.
Sa.	80min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Wenn Du schon längere langsame Läufe gewohnt bist schaden ein paar Minuten mehr nicht, solange Du langsam läufst. Versuche nicht schneller zu laufen als in der obigen Empfehlung angegeben. Trainiere das langsame laufen, es macht Dich in Verbindung mit anderen Laufeinheiten auf Dauer schneller – Dein Körper dankt es Dir. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – Im Erholungszeitraum setzen im Körper aufbauende Prozesse ein. Grundsätzlich kann die körperliche und psychische Regeneration durch einen langsamen Dauerlauf positiv beeinflusst werden. Das Ziel Regeneration wird aber nur dann erreicht, wenn Du Dich objektiv regenerativ bewege. Das Körpergefühl kann Dich heute auch täuschen.

*Die Entscheidung, weiterhin zu Laufen, ist in erster Linie von Deinem körperliches Wohlbefinden abhängig.
Die Empfehlungen dieses Trainingsplanes erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen.*

Dich kennt niemand besser als du selbst.

Falls während des Trainings Schmerzen oder Beschwerden auftreten, kontaktiere in jedem Fall deinen Hausarzt oder eine andere fachkompetente Medizinalperson.

Zur Durchführung dieses Trainings solltest Du auf jeden Fall „sportgesund“ sein.

Berat dich im Zweifel mit deinem Hausarzt.

Du solltest Dich durch diese Trainingsempfehlungen zu nichts gezwungen fühlen. Höre auf Deinen Körper und laufe weniger und/oder langsamer, wenn Dir danach ist.
Der **richtige** Wechsel von Belastung und Regeneration ist für ein gesundheitsorientiertes Training wichtig.

Belastende Trainingseinheiten (Tempoläufe, Tempodauerläufe, Intervallläufe) sollten nicht mit regenerativen oder extensiven Läufen getauscht werden.
Auch im Jahresverlauf wird die Trainingsbelastung zyklisiert, es gibt regenerative Wochen oder Monate und belastende Trainingszyklen (z.B. die letzten 8-10 Wochen vor einem Marathonlauf).

Die Belastungszyklen sind trainingswissenschaftlich belegt.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u>
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 3. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag - alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Di.	60min. Dauerlauf (extensiver DL) – (ca. 8 km) Durch diese Läufe im richtigen Geschwindigkeitsbereich wird langfristig Deine Ermüdungswiderstandsfähigkeit trainiert. Du kannst ruhig ein schlechtes Gewissen haben, wenn Du bei diesen Läufen immer zu schnell bist – es werden nachweislich die falschen körperlichen Anpassungsbereiche trainiert. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag - alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen – mache einfach mal etwas anderes als laufen! Du musst nicht laufen um zu regenerieren. Ein leichtes Dehn-/Stretching und Kräftigen hilft den belasteten Systemen des Körpers, um eine Regeneration zu erreichen. Das geht auch im Wohnzimmer, auf dem Balkon oder im Garten.
Do.	60min. Dauerlauf (extensiver DL) – (ca. 8 km) Du solltest beim extensiven Dauerlauf schon bis zu 75% Deiner (wenn bekannten) maximalen Herzfrequenz erreichen – ein runder, entspannter aber doch moderat zügiger Lauf sollte angestrebt werden. Laufen sollte heute Spaß machen. Bei einem gestörten Wohlbefinden solltest Du das Tempo auf jeden Fall reduzieren. Morgen sieht die Welt wieder ganz anders aus. Alternativ: 45-60min. Tempowechselläufe (im Gelände) – Wechsel zwischen 2min. - 4min. – 6min. – 8min. - ... usw. Dauerlauf mit Übergang mittlerer zu hoher Intensität (zwischen den schnellen Läufen jeweils 5min. traben). auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag - alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen
Sa.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Hast Du Dich schon an das langsame Laufen gewöhnt? Halte Dich an die obigen Empfehlungen – gib diesem Trainingsplan eine Chance. Wir trainieren noch eine längere Zeit miteinander. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – alternativ 30-40min. regenerativer Dauerlauf mit niedriger Intensität – gib dem Körper Zeit seine Energiespeicher nach dem langen Lauf aufzufüllen. Die Speicher sind vom gestrigen Lauf entleert. Bekommt das System nicht die Zeit zur Regeneration, ist ein Training in der nächsten Wochen fast nicht sinnvoll möglich. Auch dein Körper unterliegt physiologischen Grundgesetzen.

Stretching – der Rahmen jeder sportlichen Aktivität

Stretching ist seit einigen Jahren ein Übungsangebot, das sich im Sport zunehmend weiter verbreitet. Es gilt als ganz moderne Form der Gymnastik, oft haftet ihr etwas Geheimnisvolles an.

Tatsächlich handelt es sich um eine jahrhundertealte Sammlung von Körperübungen, die gezielt auf die Funktionssteigerung der Muskeln wirken sollen.

Das Prinzip ist die behutsame Dehnung von Muskeln oder Muskelketten bis zu einem reflektorischen Spannungs- oder Schmerzpunkt, der vom Übenden wahrgenommen werden muss.

Stretching verlangt und fördert Muskel- und Körpergefühl.

Die Folge der Dehnung ist eine gesteigerte Elastizität, eine erhöhte Beweglichkeit der Gliedmaßen wird ermöglicht. Die gedehnten Muskeln werden durchlässiger für das Blut und damit auch die darin enthaltenen Stoffe (Sauerstoff, Nährstoffe). Das Stoffwechselgeschehen wird intensiviert, die Muskulatur erwärmt sich und wird leistungsfähiger.

Stretching ist auch eine wichtige Vorbeugung gegenüber Verletzungen (Muskelzerrungen, Muskelfaserrisse, Muskelrisse) und anfänglichen Überbelastungen („Toter Punkt“ aufgrund eines zu schnellen Beginnens).

Zudem kann das Stretching zur Lösung von verspannter Muskulatur und damit auch psychischer Entlastung und der Bewältigung von Stressfolgen beitragen.

Stretching ist keine eigene Sportart, sondern eine Ergänzung für praktisch jede Sportaktivität. Als solche ist sie unverzichtbar.

Sie sollte stets vor und nach jedem Sport sorgfältig durchgeführt werden. So gehört sie auch in die Arbeitspausen oder zwischen längere Autofahrten.

Stretching ist praktisch überall durchführbar. Es werden keine Geräte, keine besondere Kleidung und nur wenig Platz benötigt.

Stretching ist auch anfängergerecht, denn der Übende soll nur so weit dehnen, wie es seine Muskeln zulassen.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u>
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 4. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen – nach belastenden Trainingswochen benötigen sämtliche Körpersysteme eine Phase der allgemeinen Erholung. Der Körper benötigt Regeneration, um evtl. Überbelastungen zu reparieren und erreichte Trainingseffekte anzupassen. Du solltest das Training nicht einstellen, aber doch deutlich reduzieren. Schone Dich auch, wenn dir Dein Körper etwas anderes sagt – der „gesunde“ Weg zum langen Laufen ist gar nicht so kompliziert.
Di.	80min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Auch der heutige Lauf ist eher regenerativ zu sehen – lasse Deine Seele baumeln. Leistungssportler trainieren den größten Anteil ihrer Trainingsinhalte im extensiven Belastungsbereich. Bei diesen Läufen solltest Du Dich gut unterhalten können. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Du kannst Dich heute auch gerne auf Dein Fahrrad setzen und eine schöne Fahrradtour von 60min. machen. Das gleiche Ziel erreichst Du auch durch einen schönen Spaziergang durch die Natur. Entspanne Dich einfach einmal vom Alltagsstress.
Do.	80min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Mit dem heutigen Lauf solltest du deine Grundlagenausdauerfähigkeit weiter schulen. Die Intensität muss also entsprechend niedrig sein. Mittlere Intensität und nicht mehr. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	90min. Dauerlauf – (ca. 11 km) Solltest Du schon längere Läufe gewohnt sein, laufe heute höchstens 20min. mehr als angegeben. Der Körper benötigt auch in Zyklen eine Regeneration, z.B. durch reduzierte Umfänge. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – Regeneration kann aktiv z.B. durch einen langsamen Dauerlauf gestaltet werden. Mit einer aktiven Wiederherstellung kann ein Erholungsprozess beschleunigt werden, nachfolgende Trainingsbelastungen werden vom Körper deutlich besser kompensiert.

Stretching – der Rahmen jeder sportlichen Aktivität

Worin besteht nun der wesentliche Unterschied, das „Geheimnis“ des Stretching gegenüber den herkömmlichen Formen der Körperübungen, mit denen sich Sporttreibende früher (zum Teil noch heute!) aufgewärmt haben und beweglich machen wollten?

Stretching hat gegenüber aktiven Dehnungsübungen, bei denen durch Federn und Schwingen die normalen Grenzen der Gelenkbeweglichkeit erweitert und die Muskeln auf Belastungen vorbereitet werden sollen, deutliche Vorteile:

Das Federn und Schwingen bei aktiven Dehnungsübungen oder das Halten einer Dehnung an der Grenze des maximal möglichen kann die Muskeln überanstrengen und den Dehnungsreflex auslösen. Genau der Muskel, der gedehnt werden soll, wird dann angespannt und verhärtet. Eventuell kommt es sogar zu mikroskopischen Rissen im Muskelgewebe mit Bildung von Narben, die langfristig einen Verlust an Elastizität und Beweglichkeit bedeuten.

Hingegen ist Stretching ein Aufwärmprogramm und Beweglichkeitstraining, das die Auslösung des Muskeldehnungsreflexes vermeidet. Der Muskel wird ohne Nachfedern nur so weit gedehnt, dass eine leichte Spannung spürbar wird. Die Stellung wird so lange gehalten (15-20 Sekunden), bis die Spannung nachlässt. Der Muskel ist dann gedehnt und entspannt.

Das erste leichte Stretching bis zur Auslösung des Dehnungsreflexes kann zu einem intensiven, fortschreitenden Stretching erweitert werden.

Nach dem Nachlassen der ersten Spannung wird weiter bis zu einem erneuten Spannungsgefühl gedehnt und die Stellung wiederum 15-20 Sekunden gehalten, bis die Spannung nachlässt.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

<i>Niedrige Belastung</i>	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u>
<i>Mittlere Belastung</i>	70-80% Hfmax.	<i>Frauen</i>
<i>Hohe Belastung</i>	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
<i>Grenzbelastung</i>	85->90% Hfmax.	<i>Männer</i>
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:	Aufbauphase – 5. Trainingswoche	Informationen und Tipps zum Training
--------------------------	--	---

Mo.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Di.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Zur Verbesserung der Laufkoordination baue auf „unserem Kilometer“ 3-5 kurze Steigerungsläufe in Deinen Lauf ein. Steigerungsläufe sind kontrollierte Geschwindigkeitserhöhungen bis deutlich <u>unterhalb</u> des tatsächlichen Sprintvermögens. Die Läufe sollten nicht länger als 100m sein. Das Endtempo sollte nicht „voll“ gelaufen werden. Danach wieder Tempo mit mittlerer Intensität finden. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag - oder ganz langsam 30min. traben - alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Auch, wenn es vielleicht nervt: es ist sehr wichtig für Deine langfristige Leistungsentwicklung, dass Du die regenerativen Trainingseinheiten auch wirklich regenerativ gestaltest. Heute solltest Du nicht versuchen, versäumte km aufzuholen.
Do.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Auch heute baue ruhig einige Steigerungsläufe von max. 100m Länge in den extensiven DL ein. Diese Steigerungsläufe müssen nicht sein, beeinflussen allerdings die spezielle Bewegungskoordination und führen auf Dauer zu einem ökonomisierten Laufstil. Du wirst für die gleiche Geschwindigkeit deutlich weniger Energie aufwenden müssen. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – oder ½ Stunde langsam traben - alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	85min. Dauerlauf – (ca. 11 km) Gewöhne den Körper langsam an die höheren Intensitäten. Dein vegetatives Nervensystem ist sicherlich schon an die längeren Läufe angepasst, die übrigen Systeme brauchen deutlich länger. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag oder 30-40min. regenerativer DL mit niedriger Intensität – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Freue dich darüber, dass sich dein Körper mittlerweile doch sehr gut an die erhöhten Intensitäten angepasst hat. Du wirst sehen, dass auch längere Strecken mit der Zeit und einem beständigem Training zwar weiterhin eine Herausforderung darstellen, dein Körper kompensiert die Belastung aber deutlich besser.

Stretching – der Rahmen jeder sportlichen Aktivität

In beiden Übungsphasen sollte die Dehnung nachgelassen werden, wenn Schmerzgefühle auftreten oder das Nachlassen der Spannung nicht bald fühlbar ist.

Die Dehnung sollte durch ein langsames, gleichmäßiges und kontrolliertes Atmen unterstützt werden.

Am wirkungsvollsten ist ein Stretching in drei Phasen:

- Sanftes Andehnen: Dehnung des Muskels bis zu einem deutlichen Spannungsgefühl. Dann ganz geringfügig die Spannung zurücknehmen.
- Entspannen: 15-20 Sekunden Verharren in der Stellung, bis das Spannungsgefühl nachlässt.
- Nachdehnen: Verstärkung der Dehnung bis zu einem neuen leichten Spannungsgefühl und 15-20 Sekunden Verharren in der Stellung bis zum Nachlassen der Spannung.

Anfänger können zunächst auf das „Andehnen“ verzichten, um sich so ganz auf Spannung und Entspannung konzentrieren zu können.

Besonders wichtig ist es, jedes mal alle großen bzw. die am meisten eingesetzten Körperpartien zu dehnen (Nacken/Schultern, Rücken, Bauch, Hüften/Gesäß, Oberschenkel, Wade).

Wie war die Woche?	Km (Zeit)/Woche: Gewicht:
---------------------------	--



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u> Frauen 226 - Lebensalter Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 6. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag - alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Es gibt eine große Auswahl Funktionsorientierter Übungen. Körperkräftigung ist für den Läufer unerlässlich. Leichte Halteübungen bieten sich an.
Di.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Wichtig ist die Entwicklung der Grundlagenausdauer durch extensive Dauerläufe. Dadurch werden die entscheidenden Voraussetzungen geschaffen, um höhere Geschwindigkeiten und längere Läufe bewältigen zu können. Auch wenn es widersinnig erscheint: langsam trainieren macht schnell, wenn es darauf ankommt. Wird das Tempo im Training zu oft zu schnell gewählt, finden nicht die richtigen Anpassungsprozesse im Körper statt. Anstatt schneller zu werden fühlst Du Dich nur ständig ausgepowert. Im schlimmsten Fall stellen sich nach einiger Zeit körperliche Probleme ein. Nicht mehr trainieren können ist das schlechteste Training - auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Fange langsam mit niedriger Intensität an und erhöhe das Tempo auf der 2. Hälfte (bitte keine Grenzbelastung), Tempo nur solange halten, wie Du das Gefühl hast, dass Du gleichmäßig schnell läufst – trainiere hier ein „rundes“ Lauftempo. Wenn es nicht mehr rund läuft, arbeitest Du gegen Deine Bewegungskoordination. Der Effekt ist entsprechend gering. - auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	90min. Dauerlauf – (ca. 12 km) Bei langen Läufen an die Flüssigkeitsaufnahme denken. Es reicht nicht mehr aus, nach dem Laufen zu trinken. Die Flüssigkeitsaufnahme während des Laufes wird bei einer Dauer von deutlich über 60min. wichtig. Bleibe ruhig und laufe nicht zu schnell. Dein Körper passt sich langsam an die geforderten Belastungen an. Überlastungen führen zu teils schmerzhaften Verletzungen. Bei Auftreten von Schwierigkeiten solltest Du die Strecke problemlos anpassen können (abkürzen) - ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – beim so genannten „Muskelkater“ benötigt der Körper bis zu 10 Tage, um die zerstörten Muskelstrukturen wieder aufzubauen. Da ist es nach dem gestrigen langen Lauf sicherlich nicht zuviel verlangt, sämtlichen Körpersystemen die heutige Erholung zu gönnen. Dein Körper sollte Dein Freund sein und nicht Dein Gegner, arbeite mit Deinem Körper zusammen in freundschaftlicher Harmonie.

Die zehn Regeln für das Stretching

1. Nicht nur anlässlich sportlicher Belastungen, sondern möglichst täglich z.B. morgens nach dem Wachwerden, dehnen. Dann kommen die positiven Wirkungen voll zur Geltung.
2. Dem Stretching, insbesondere vor sportlichen Belastungen, ein fünfminütiges Aufwärmprogramm (z.B. in Form des Warmlaufens) vorausgehen lassen.
3. Vor und nach körperlichen Belastungen dehnen. Dadurch wird die Gefahr der Verletzung gemindert und die Erholungszeit verkürzt sich.
4. Ruckartige oder wippende Bewegungen unterlassen. Sanft, ruhig und stetig dehnen.
5. Stretching darf keine Muskelschmerzen verursachen. Deshalb nur bis zu einem leichten Spannungsgefühl dehnen.
6. Auf den zu dehnenen Muskel konzentrieren. Spannung, Entspannung und Dehnung „erfühlen“.
7. Nimm Dir für jede Übung genügend Zeit. Ein leichtes Stretching erfordert pro Übung 20-30 Sekunden Zeit, ein intensives Stretching mit Nachdehnung insgesamt 40-60 Sekunden (Anfänger auch weniger!).
8. Immer auf beiden Seiten üben.
9. Während der Dehnung ruhig, langsam, gleichmäßig und tief atmen.
10. **Wenn Muskeln, Sehnen oder Bänder verletzt sind, auf Stretching verzichten!**

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u>
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen 226 - Lebensalter
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 7. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Di.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Baue ruhig ein paar Steigerungsläufe auf „unserem Kilometer“ ein. Eine Ökonomisierung des Laufstils durch koordinative Laufübungen helfen entscheidend bei der Bewältigung längerer Strecken. Mehr als 5 Steigerungsläufe von max. 100m belasten Deinen Körper zu stark. Finde nach dem Steigerungslauf jeweils wieder Dein extensives Dauerlauf-Tempo (Tempo mittlerer Intensität) - auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	80min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Mit diesem Lauf solltest Du Dich von den Steigerungsläufen am Dienstag erholen. Intensität muss also entsprechend niedrig sein. Mittlere Intensität und nicht mehr.
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Geh doch mal wieder schwimmen, ins Solebad oder in die Sauna. Regeneriere Dich im Wasser, habe Spaß an der Erholung.
Sa.	110min. Dauerlauf – (ca. 14 km) Denke unbedingt an ausreichende Flüssigkeitsaufnahme. Vorher ausreichend trinken ist für den Körper in der Regel gut verträglich, sobald allerdings Dein Stoffwechsel so richtig in Fahrt gekommen ist, macht sich der Harndrang bemerkbar. Besser ist es auch während des Laufes regelmäßig zu trinken. In jedem guten Laufgeschäft werden funktionsgerechte Trinkflaschen angeboten. Zum Transport bieten sich Laufgürtel an. Diese gibt es in verschiedenen Ausführungen. Denke bei den langen Läufen auch daran, etwas Toilettenpapier mit zu nehmen ...
So.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Deine Energiespeicher sind durch den gestrigen Lauf stark oder sogar vollständig entleert. Dein Körper benötigt einige Zeit, um diese Entleerung wieder auszugleichen. Eine ausgewogene Kost hilft Deinem Körper, diese Energiedepots schneller aufzufüllen. Hier stehen die Kohlenhydrate grundsätzlich an erster Stelle. Heute könntest du z.B. eine leckere Pizza genießen.



Ausdauer
im Sport
eine wichtige
konditionelle Fähigkeit,
die eine
„vorgegebene“
Leistung
über einen
möglichst
langen Zeitraum
aufrechterhält.

Der Begriff „Ausdauer“ ist im Sport und insbesondere im Laufbereich eine wichtige konditionelle Fähigkeit, die sich allerdings nicht exakt erfassen lässt.

In Anlehnung an den Vorschlag von Hollmann/Hettinger (1990, S.303-304) kann die Ausdauer nach grundlegenden Eigenschaften eingeordnet werden:

- Nach dem Umfang der eingesetzten Muskulatur (lokal oder allgemein)
- Nach der Art der Energiebereitstellung (aerob oder anaerob)
- Nach der Arbeitsweise der beanspruchten Muskulatur (statisch oder dynamisch)

Aus dieser Betrachtung heraus lassen sich acht verschiedene Ausdauerarten zusammenstellen, die in verschiedener Form Einfluss auf die Ausübung sportlicher Betätigung nehmen.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 8. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Erst nach mindestens 1 Woche hat sich die Psyche von hohen körperlichen Belastungen vollständig erholt. Zu belastendes Training bedeutet mentalen Stress. Fehlt Regeneration ist der Einfluss auf die physische Leistungsfähigkeit nachweisbar.
Di.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) langsam warmlaufen, dann erst mit der höheren Intensität beginnen. In der Anpassungsphase auf längeres Laufen kann ein „zuviel“ schnell zu einer Überbelastung führen, die wiederum zum Trainingsabbruch zwingt. Gesundheit ist beim Training oberstes Gebot. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen . Regeneration im Sinne von Wiederherstellen belasteter Körpersysteme. Heute werden die Trainingsreize von gestern verarbeitet und im Körper angepasst. Deine Körpersysteme bereiten sich darauf vor, Trainingsbelastungen besser zu verarbeiten. Ohne die notwendige Erholungsphase können Trainingsreize nicht entsprechend angepasst werden.
Do.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Der Wechsel von Belastungsintensitäten und insbesondere das Einhalten von regenerativen Phasen sind wichtig für eine konsequente und gesundheitsverträgliche Leistungsentwicklung. Gesundheit im Sinne von sportlicher Leistungsfähigkeit ist das oberste Gebot für diesen Trainingsplan.
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	105min. Dauerlauf – (ca. 14 km) Solltest Du schon längere Läufe gewohnt sein, laufe heute höchstens 20min. mehr als angegeben. Der Körper benötigt in Zyklen eine Regeneration z.B. durch reduzierte Umfänge. Deine körperlichen Systeme können sich an die Belastungen nur anpassen, wenn nach der Belastung auch eine Erholungsphase folgt. Du solltest nichts erzwingen. Denke immer zuerst an deine Gesundheit. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.

Die wichtigsten Formen für den Laufbereich sind die allgemein-dynamisch-aerobe Ausdauer und die allgemein-dynamisch-anaerobe Ausdauer.
Diese beiden Ausdauerformen werden im Sprachgebrauch als **aerobe** und **anaerobe** Ausdauer bezeichnet.
Die für den Langstreckenlauf wichtigste Form der Ausdauer ist unbestritten die der aeroben Energiebereitstellung.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:
Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u>
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 9. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Di.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Laufe locker und entspannt. Diese Art des Laufens trainiert Deine Grundlagenausdauer und ist das entscheidende Trainingsmittel für den langen Lauf. Laufe lieber ein paar km mehr, als eine geringere Anzahl km in schnellerem Tempo. Laufe heute so, dass Du Dich in jeder Phase Deines Laufes noch gut unterhalten kannst. Laufen soll heute Spaß machen, Dich aber weder körperlich, noch mental unter Stress setzen. Entspanne Dich während des Laufens.
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Fange langsam mit niedriger Intensität an und erhöhe das Tempo alle 15min. so, dass du erst die letzten 15min. spürbar schneller bist (aber bitte keine Grenzbelastung) - neben dem Lauf „nach Gefühl“ kannst du auch folgende Variante wählen: beginne Deinen Lauf mit niedriger Intensität und steigere Deine Herzfrequenz alle 15min. um 8-12 Schläge, höre im Zweifelsfall auf Deinen Körper.
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Kilometer sammeln, um das „Läufer-Gewissen“ zu beruhigen, behindert gesundes und Zielgerichtetes Laufen. Im Gegenteil werden Trainingsreize der letzten Tage heute vollständig zerstört, wenn Du in der Erholungsphase zu schnell läufst. Intensives Training gehört nicht in einen regenerativen Dauerlauf.
Sa.	120min. Dauerlauf – (ca. 15 km) Zu Beginn nicht zu schnell werden. Du kannst zwischendurch ein paar Minuten gehen/walken um ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu gewährleisten. Diese aktiven „Pausen“ solltest Du bewusst und geplant einsetzen und auf keinen Fall als „Laufunterbrechung“ sehen. Die letzten 15min. „bewusst laufen“ – nicht schneller, versuche Dich aber nicht einfach nur bis ans Ende zu retten, sondern achte gerade die letzte Trainingsphase auf einen sauberen Laufstil. Übrigens bietet der DLV mit der 4. Stufe über 120min. Laufen ein Abzeichen an. - ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Fahrradfahren, Schwimmen, Spaziergehen ... was immer Du für deine Regeneration benötigst – die aktive Erholung bewirkt eine gute Erneuerung Deiner Körpersysteme.

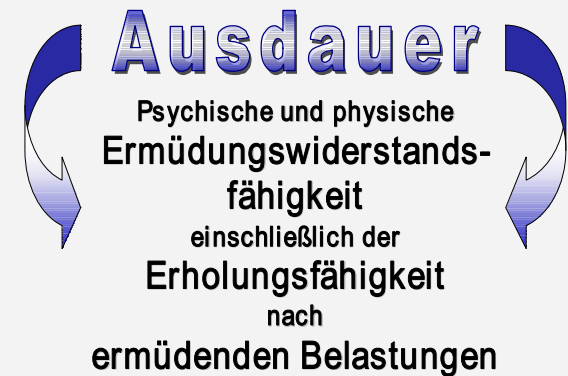
Ausdauer – das Zauberwort im Langstreckenlauf

Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer wird von individuellen Faktoren wie Lebensalter, Herzgröße, Geschlecht, Körpergewicht etc. ebenso beeinflusst, wie durch äußere die Einflussgrößen Temperatur, Wind, Nässe, Bekleidung, Tageszeit etc.

Zur exakten Beurteilung der aeroben Ausdauerkapazität ist die Messung der maximalen Sauerstoffaufnahme notwendig.

Allerdings zeigen verschiedene Lauftests aufgrund ihres hohen Standardisierungsgrades eine relativ praxisnahe Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit.

Der Vergleich einer in einer vorgegebenen Zeit zurückgelegte Strecke (z.B. Conconi-Test 12min.) oder die Zeitreduzierung auf einer bestimmten Streckenlänge zeigt dem Läufer anschaulich seine Leistungssteigerung.



Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u>
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	<u>Frauen</u> 226 - Lebensalter
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	<u>Männer</u> 223 – (0,9 x Lebensalter)
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 10. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag – auch wenn es wahrscheinlich schon wie ein Bibelspruch auf Dich wirkt: Regeneration bedeutet Erholung und nicht km sammeln. Gib Deinem Körper die Gelegenheit, sich auf die geforderten Belastungen einzustellen und Trainingsreize sinnvoll zu kompensieren. Der Erfolg wird Dir Recht geben.
Di.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Hast Du Dich an das Tempo der Empfehlungen gewöhnt? Es ist nicht immer leicht, das „langsame Tempo“ wirklich einzuhalten. Die Tempoempfehlungen sind an ein langfristiges und körperverträgliches Lauftraining angepasst. Du wirst Deine physiologischen Grenzen durch zu hohes Tempo nicht überlisten können. Du kannst aber gerne wieder koordinative Steigerungsläufe von max. 100m in den extensiven Dauerlauf einbauen. Steigere langsam das Tempo, reize Dein Sprintvermögen aber nicht vollständig aus. Es geht hauptsächlich um die Koordination, also um das kontrollierte Steigern der Laufgeschwindigkeit. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) nachdem Du Dich langsam warmgelaufen hast, 55 Min. Dauerlauf im Übergang mittlerer zu hoher Intensität. Die 55 Min. solltest Du bewusst nicht „knüppeln“, wichtiger ist ein zügiges, aber „rundes“ Tempo. Du solltest Deinen Körper nicht an die Belastungsreserve bringen auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	115min. Dauerlauf – (ca. 15 km) Denke bitte rechtzeitig an die Flüssigkeitsaufnahme. Übe jetzt schon das Trinken während des Laufens. Wenn es nicht klappt, dann gehe. Das Gehen solltest Du nicht als „Schwächephase“ verstehen, sondern als Möglichkeit, Dich problemloser an die langen Läufe zu trauen. Selbst und gerade Marathonläufer trainieren das Gehen an den Verpflegungsstationen bewusst. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.

Belastung und Erholung

Das Lauftraining stellt für den Körper grundsätzlich einen Belastungsreiz dar. Die betroffenen Körpersysteme erholen sich nach einigen Stunden oder wenigen Tagen von der Belastung dann, wenn ihnen Zeit zur Regeneration gegeben wird.

Training sorgt dazu für eine positive Anpassung mit erhöhter sportlicher Leistungsfähigkeit. Nach wiederholtem Training sollte die Leistungsfähigkeit allmählich steigen - hierbei sprechen wir vom **Allmählichkeitsprinzip**.

Eine zu starke Trainingsbelastung mit fehlenden Regenerationsphasen führt zu abnehmender Leistungsfähigkeit wegen zu starker Ermüdung:

weniger Training bedeutet dann mehr gesundheitlicher Effekt.

Der Aufbau von **Funktionsreserven** bei unterschiedlichen Trainingsbelastungen ist einer der Langzeiteffekte, den Training ausmacht.

Der untrainierte Mensch hat nur geringe Funktionsreserven, die sich bei krankhaftem Bewegungsmangel noch weiter verringern.

Nach einer sportlichen Beanspruchung gehen die Funktionsreserven der Körpersysteme nicht auf das Ausgangsniveau zurück. Der Körper bildet sich zusätzliche Reserven aus, die bei beständigem und ausgewogenem Training zur Anpassung auf ein höheres Funktionsniveau führen.

Also steigen die Funktionsreserven bei Aufnahme eines Trainings immer mehr an: im Alltag bemerkt der Sportler, dass zum Beispiel das Treppensteigen keine große Anstrengung mehr darstellt, die Fitness im Alltag steigt.

Ein gesundheitlich optimales Training wird beim Laufen bei 3-4 Mal wöchentlich mit 30 bis 40min. Dauer erreicht.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

<i>Niedrige Belastung</i>	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u>
<i>Mittlere Belastung</i>	70-80% Hfmax.	<i>Frauen</i>
<i>Hohe Belastung</i>	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
<i>Grenzbelastung</i>	85->90% Hfmax.	<i>Männer</i>
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 11. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Di.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Auf „unserem Kilometer“ können ein paar Steigerungsläufe eingebaut werden, müssen aber nicht.
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	80min. Dauerlauf – (ca. 10 km) achte auf Dein Tempo. Mit dem extensiven Dauerlauf entwickelst und erhältst du die Grundlagenausdauerfähigkeit und legst die Basis für intensivere Trainingsbelastungen. Ich weiß, dass Du schneller laufen könntest, dadurch würdest Du aber den falschen Trainingsreiz im Hinblick auf Deine langfristige Zielsetzung setzen. Zur Optimierung der Energiebereitstellung sind diese Läufe von äußerster Wichtigkeit. Bei zu hoher Geschwindigkeit werden die falschen Energiebereitstellungssysteme trainiert. Die helfen dann auch nicht bei längeren Läufen. Halte Dich an die obige Intensitätsempfehlung.
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Dehnen, Stretchen und Kräftigen macht gerade für die Langstreckenläufe unbedingt Sinn. Ein kurzes, regeneratives Programm hilft der belastenden Trainingseinheiten und beugt Verletzungen vor. Die Muskulatur wird aktiv auf kommende Belastungsintensitäten vorbereitet. Alltagsbewegungen können deutlich besser bewältigt werden, wenn der Körper seine Beweglichkeit behält. Fange mit ein paar bekannten Übungen an.
Sa.	Regenerationstag – regelmäßig, über einen längeren Zeitraum durchgeführtes Langlauftraining führt zu einem höherem Leistungsniveau, Trainingsreize werden besser von den körperlichen Systemen verarbeitet. Der Körper passt die relevanten Systeme auf neue (auch höhere) Intensitätsreize an. Das geschieht nur, wenn du deinem Körper ausreichend Zeit zur Erholung gibst. Das Geheimnis des Erfolges ist der richtige Belastungswechsel - plus Erholung.
So.	115min. Dauerlauf – (ca. 15 km) Denke bitte rechtzeitig an die Flüssigkeitsaufnahme. Übe jetzt schon das Trinken während des Laufens. Wenn es nicht klappt, dann gehe. Das Gehen solltest Du nicht als „Schwächephase“ verstehen, sondern als Möglichkeit, Dich problemloser an die langen Läufe zu trauen. Selbst und gerade Marathonläufer trainieren das Gehen an den Verpflegungsstationen bewusst. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!

Belastung und Erholung

Wer **mehr** Laufen möchte sollte dieses ebenso unter Betreuung geschulter Fachleute tun. So wird ein gesundes Laufen ohne **Überlastung** möglich. Immer sollte hierbei neben dem Spaß am Laufen auch der gesundheitliche Aspekt mit im Vordergrund stehen. Das Streben nach Gesundheit wird durch einen dosierten Leistungsgedanken sicherlich nicht ausgebremst.

Ein optimal trainierter Leistungssportler hat den individuell höchsten Stand an Funktionsreserven aufgebaut, der optimale Wettkampfleistungen ermöglicht. Aufgrund äußerer Bedingungen und zu Gunsten wirtschaftlicher Überlegungen wird im Hochleistungsbereich schnell auch einmal der Gesundheitsbereich verlassen. Die Entscheidung darüber sollte aber jeder Sportler für sich fällen.

Leistungsorientierte Läufer können auch zu viel trainieren: im Stadium der **Überlasttoleranz** wird das zu viele Training durch ein wieder abnehmendes Maß an Funktionsreserven erkauf.

Ein „Trainingsweltmeister“ oder „Viel-Starter“ bringt nicht die optimal mögliche Wettkampfleistung.

Das ist vielen Läufern nicht klar. Erst das Überschreiten der Grenze zum Übertraining mit krankhafter Trainingsüberlastung wird von jedem als zuviel anerkannt.

Das Verhältnis von Trainingseffekt und Verletzungsrisiko zeigt, dass ein Laufanfänger ein recht hohes Verletzungsrisiko hat. Ein noch nicht an die Laufbelastung gewöhnter Körper muss sich allmählich anpassen.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 12. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Du hast dich in den vergangenen Wochen weitestgehend an die Belastungen des Langlauftrainings gewöhnt.
Di.	80min. Dauerlauf – (ca. 10 km) der extensive Dauerlauf stellt unbedingt auch einen Trainingsreiz dar. Dieser Reiz darf aber auf keinen Fall zu hoch gewählt werden. Bei der Beurteilung der Belastungsintensität wird Dich Dein subjektives Gefühl auch in Zukunft öfter einmal täuschen. Denke an Deine Gesundheit. Reduziere lieber einmal bewusst. Subjektiv ist das Tempo des regenerativen Dauerlaufs sehr langsam.
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Fange langsam an. Die ersten 15-20min. sollten immer als wichtiges Warmlaufen gesehen werden. Das verhindert nicht nur Verletzungen, sondern beugt auch zu schnelle Erschöpfung vor. Steigere allmählich Dein Tempo und halte Die Geschwindigkeit danach die gesamte Zeit über. Werde aber nicht schneller, als Dir Dein Gefühl für ein zügiges, aber immer noch lockeres Tempo sagt. Die Geschwindigkeit sollte lieber von Anfang an etwas reduzieren werden, dafür aber über die gesamte Strecke gehalten werden.
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	110min. Dauerlauf – (ca. 15 km) Zu Beginn nicht zu schnell werden. Du kannst zwischendurch ein paar Minuten gehen/walken um ausreichende Flüssigkeitsaufnahme zu gewährleisten. Diese aktiven „Pausen“ solltest Du bewusst und geplant einsetzen und auf keinen Fall als „Laufunterbrechung“ sehen. Die letzten 15min. „bewusst laufen“ – nicht schneller, versuche Dich aber nicht einfach nur bis ans Ende zu retten, sondern achte gerade die letzte Trainingsphase auf einen sauberen Laufstil. - ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.

Belastung und Erholung

Mit steigender Lauferfahrung nimmt das Verletzungsrisiko ab und erreicht im Punkt des „Gesundheitssports“ ein Minimum.

Wer mehr laufen möchte, kann dies bis zum Leistungssport unter Fachbetreuung ebenso gesund tun, wie ein Laufanfänger.

Das Verletzungsrisiko bei Leistungssportlern erhöht sich zwar im Vergleich zum Gesundheitssport, nimmt jedoch erst beim **Übertraining** bedenklich zu.

Ein Laufumfang, der für den einen Läufer individuell geeignet ist, kann für einen anderen Läufer schon zu viel sein.

In jedem Fall solltest Du auf den Rat einer Fachperson oder im Zweifelsfall immer auf Deinen eigenen Körper hören. Das Ausdauertraining sollte Dein Leben bereichern und nicht zum weiteren Aufbau von Stress in Deinem Leben sorgen.

Wie war die Woche?

**Km (Zeit)/Woche:
Gewicht:**



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 13. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Mache an den Regenerationstagen das, was Dir und Deiner Familie Spaß macht
Di.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Du kannst aber gerne wieder koordinative Steigerungsläufe von max. 100m in den extensiven Dauerlauf einbauen. Steigere langsam das Tempo, reize Dein Sprintvermögen aber nicht vollständig aus. Es geht hauptsächlich um die Koordination, also um das kontrollierte Steigern der Laufgeschwindigkeit. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) langsam warmlaufen, dann erst mit der höheren Intensität beginnen. In der Anpassungsphase auf längeres Laufen kann ein „zuviel“ schnell zu einer Überbelastung führen, die wiederum zum Trainingsabbruch zwingt. Gesundheit ist beim Training oberstes Gebot. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	130min. Dauerlauf – (ca. 17 km) Zu Beginn nicht zu schnell werden. Denke bitte daran, genügend zu Trinken. Diese längeren Läufe sind zur Schulung Deiner Grundlagenausdauer aber auch, damit Du Nahrung, Getränke und Material ausprobieren kannst. So ereilen Dich während des Wettkampfs keine Überraschungen. Die letzten 15min. „bewusst laufen“ – nicht schneller, versuche Dich aber nicht einfach nur bis ans Ende zu retten, sondern achte gerade die letzte Trainingsphase auf einen sauberen Laufstil. - ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.

Laufspezifische Fachbegriffe:

Achillessehne: Die Achillesferse ist ein Begriff aus der griechischen Mythologie, wo der sagenhafte Achilles von Thetis durch ein Bad fast unverwundbar wird. Die zufällig unbenetzt gebliebene Stelle an der Ferse wird dem Helden beim Kampf um Troja zum Verhängnis. Im modernen Sport zählt eine akute Verletzung der Achillessehne in Form eines teilweisen oder vollständigen Risses (Teil- oder Totalruptur) besonders in Lauf- und Ballsportarten zu den am häufigsten auftretenden Sehnenverletzungen. Eine Totalruptur unter starker Belastung ist meist deutlich hörbar, wird als messerstichtartiger Schmerz beschrieben, und macht es dem Betroffenen unmöglich, auf den Zehen zu stehen. Auf den ersten Blick ist oberhalb des Ansatzes der Achillessehne eine Delle erkennbar. Der behandelnde Arzt führt in der Regel eine sonographische Untersuchung durch und röntgt den Fuß. Bei genügend engem Kontakt der Rissenden kann eine so genannte konservativ funktionelle Therapie durchgeführt werden. Dabei wird die Ferse durch einen speziellen Schuh mit hohem Schaft und erhöhter Ferse ruhig gestellt. Möglich ist auch der Einsatz von Orthesen und Bandagen. Muss bei einer Totalruptur operiert werden, verstärkt man die Rissnaht meist mit körpereigenen Sehnen (z.B. Plantaris- oder Palmarissehne) oder entscheidet sich für eine perkutane (lat. durch die Haut hindurch verlaufende) Naht. Nach dem Eingriff wird der Heilungsprozess durch das Tragen hochschafftiger Spezialschuhe unterstützt. Bei Achillessehnenbeschwerden sind einige Risikofaktoren bekannt. Dazu zählen Vorschädigungen der Sehnen und die altersabhängige Veränderung des Gewebes. Tatsächlich steigt die Zahl der Betroffenen mit fortschreitendem Lebensalter deutlich. Therapeutische Maßnahmen: Neben Ultraschallbehandlung, extrakorporaler Stoßwellentherapie und periachillären Infiltrationen kann auch das Tragen eines MBT-Schuhs helfen. Eine weitere mögliche Maßnahme ist exzentrisches Krafttraining. Es fördert den Stoffwechsel in der Achillessehne und normalisiert ihn. Übungsbeispiel für exzentrisches Krafttraining: Du stehst auf einer Treppenstufe. Im Zehenstand bewegst Du die Ferse langsam nach unten. Mit Unterstützung des gesunden Fußes nimmst Du wieder den Zehenstand ein.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 14. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen
Di.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Wir veranstalten beim Training keine Wettkämpfe. Niemand braucht dem anderen zu beweisen, dass er auch schneller laufen kann. Du kannst aber gerne wieder koordinative Steigerungsläufe von max. 100m in den extensiven Dauerlauf einbauen. Steigere langsam das Tempo, reize Dein Sprintvermögen aber nicht vollständig aus. Es geht hauptsächlich um die Koordination, also um das kontrollierte Steigern der Laufgeschwindigkeit. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Du solltest Dich bemühen, den Betreuer nicht zu überholen. So wird auf Dauer nur die Gruppe auseinander gezogen. Wenn es an einem Tag bei Dir besonders gut "läuft", freue Dich darüber, aber "ziehe" bitte die Gruppe nicht. In einer Gruppe gibt es auch immer schwächere Läufer, die Dir für ein ausgewogenes Tempo dankbar sind - vielleicht bist Du es morgen auch. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	125min. Dauerlauf – (ca. 17 km) Denke bitte wieder rechtzeitig an die Flüssigkeitsaufnahme. Übe wieder das Trinken während des Laufens. Wenn es nicht klappt, dann gehe. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.

Aerob: (mit Sauerstoff) Eigenschaft von Stoffwechselprozessen, deren Ablauf von der Verfügbarkeit von Sauerstoff abhängt. Beim aeroben Training wird der Organismus während der Belastung stets mit einer ausreichenden Menge Sauerstoff versorgt. Ein wirksames aerobes Training liegt bei 90–100 Prozent der maximalen Sauerstoffaufnahme und hat das Ziel, die aerobe Ausdauer und Leistungsfähigkeit des Läufers zu verbessern. Die Effektivität eines aeroben Trainings hängt auch vom individuellen Trainingszustand des jeweiligen Läufers ab. Aerobe Leistungsfähigkeit ist die Grundlage für anaerobes Training. Wer eine gute aerobe Fitness besitzt, hat auch eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit. Ein Läufer mit einer guten aeroben Fitness ist in der Lage, für eine körperliche Belastung durch das Verbrennen von Kohlenhydraten und Fetten -- unter Ausnutzung von Sauerstoff -- genügend Energie bereitzustellen. Laufeinsteiger und Gesundheitssportler sollten hauptsächlich im aeroben Leistungsbereich trainieren. Damit sind längere Läufe in niedriger Intensität gemeint. Ein hoch intensives Training im anaeroben Bereich birgt die Gefahr des Übertrainings oder eines Fitnessverlusts, und wird von fortgeschrittenen Läufern meist in Absprache mit einem kompetenten Lauftrainer durchgeführt.

Aerobe Schwelle: Bis zur aeroben Schwelle reicht die eingeatmete Luft vollständig für die Energiebereitstellung aus. Je nach Trainingszustand wird die benötigte Energie bis zu 95% über die Verbrennung freier Fettsäuren gewonnen. Da die Fettreserven auch bei austrainierten Sportlern nahezu unerschöpflich sind, ist es vor allem im Bereich der Langzeitausdauer (> 90 Min.) wichtig die aerobe Leistungsfähigkeit zu verbessern. Dies gelingt hauptsächlich durch lange Trainingseinheiten mit niedrigen Pulswerten. Die Bestimmung der anaeroben Schwelle erfolgt am genauesten mittels einer Laktat-Leistungsdiagnostik. Der Laktatwert an der anaeroben Schwelle beträgt in etwa 2mmol/l.

Anaerob: (ohne Sauerstoff) Der Begriff anaerob kennzeichnet Prozesse, deren Ablauf nicht von Sauerstoff abhängig ist.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u>
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 15. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen
Di.	70min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Einen optimalen Trainingseffekt bekommst Du, wenn Du im so genannten Sauerstoffgleichgewicht läufst. Das ist ein Tempo zum Wohlfühlen, bei dem man sich zumindest auf ebenen Strecken noch unterhalten kann auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	70min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Das Wichtigste beim Laufen ist das Atmen. Atmet durch Nase und Mund! Konzentriert Euch nur auf das Ausatmen. Je gründlicher Du ausatmest, um so tiefer kannst Du einatmen. - auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	150min. Dauerlauf – (ca. 19 km) Der Körper reagiert auf den Trainingsreiz mit einer Anpassung. Idealtypisch folgt dann der nächste Trainingsreiz. Folgt man diesem Prinzip wird sich eine Leistungssteigerung ergeben. Setzt man jedoch den neuen Trainingsreiz zu früh, noch bevor der Körper erholt ist und den Mehrausgleich schaffen kann, trainiert man sich in den Keller.. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.

Anaerobe Schwelle: Die anaerobe Schwelle bezeichnet den Punkt an dem sich Laktataufbau und – abbau genau die Waage halten (steady-state). Wird die Schwelle überschritten so häuft sich Laktat an. Laktat hat die unangenehme Eigenschaft, die Zellmembran zu „verstopfen“ und ein durchdringen der Energieträger zu erschweren bzw. letztendlich zu verhindern (Übersäuerung!). Eine weitere Eigenschaft der anaeroben Schwelle bezieht sich auf die Form der Energiebereitstellung. Während die Energie unterhalb der Schwelle aus freien Fettsäuren und Glykogen (körpereigene Kohlenhydrate) gewonnen wird, ist die Energiebereitstellung oberhalb der Schwelle nur noch über Glykogen möglich (anaerobe Glykogenolyse).
Im Training werden Intervalle im Bereich der anaeroben Schwelle absolviert um sowohl die aerobe als auch anaerobe Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Bestimmung der anaeroben Schwelle erfolgt am genauesten mittels einer Laktat-Leistungsdiagnostik. Der Laktatwert an der anaeroben Schwelle beträgt 4mmol/l.

Atmung: Wenn Du mit dem Laufen beginnst, lernst Du ganz automatisch wieder richtig zu atmen, denn im Alltag – beispielsweise in gebeugter Haltung am Arbeitsplatz -- atmen wir selten tief und regelmäßig. Laufe los und finde Deinen natürlichen Rhythmus. Konzentriere Dich nicht zu sehr auf das Ein- und Ausatmen, denn so verkrampfst Du schnell und gerätst außer Atem. Atme ruhig und erhöhe Dein Tempo erst, wenn Schritte und Atmung ganz unmerklich zu einer Einheit geworden sind. Ob Du beim Einatmen durch die Nase oder den Mund Luft holen, ist egal. Wenn Du schneller läufst, wirst Du automatisch durch den Mund einatmen. An besonders kalten Tagen kannst Du mit dem Einatmen durch die Nase kühle Luft anwärmen und befeuchten.

Ausdauer: ist zum einen die physische (körperliche) und kognitiv-psychische (geistig-seelische) Widerstandsfähigkeit gegen Ermüdung bei lang anhaltenden oder sich ständig wiederholenden Belastungen, zum anderen die Fähigkeit, sich nach Belastungen relativ rasch zu erholen.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hf _{max} .	<u>Herzfrequenzmessung</u>
Mittlere Belastung	70-80% Hf _{max} .	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hf _{max} .	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hf _{max} .	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 16. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen
Di.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Du solltest beim extensiven Dauerlauf 75% Deiner (wenn bekannten) Hf _{max} erreichen – ein runder, entspannter, zügiger Lauf sollte angestrebt werden. Bei einem gestörten Wohlbefinden solltest du das Tempo auf jeden Fall reduzieren. Morgen sieht die Welt schon ganz anders aus. Durch diese Läufe im richtigen Geschwindigkeitsbereich wird langfristig Deine Ermüdungs-Widerstandsfähigkeit trainiert. Du kannst ruhig ein schlechtes Gewissen haben, wenn Du bei diesen Läufen immer zu schnell bist – es werden nachweislich falsche körperliche Anpassungsbereiche trainiert auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Nach belastenden Trainingswochen benötigt der Körper eine allgemeine Regeneration, um evtl. Überbelastungen zu reparieren und erreichte Trainingseffekte anzupassen. Du solltest das Training nicht einstellen, aber doch deutlich reduzieren. Schone Dich auch, wenn Dir Dein Körper etwas anderes sagt – der „gesunde“ Weg zum Halbmarathon ist ein wenig länger. - auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	145min. Dauerlauf – (ca. 19 km) Solltest du schon längere Läufe gewohnt sein, dann laufe heute höchstens 15min. mehr als angegeben. Der Körper benötigt auch in Zyklen eine Regeneration z.B. durch reduzierte Umfänge. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – Regeneration kann aktiv z.B. durch regeneratives Walking gestaltet werden. Mit einer aktiven Wiederherstellung kann ein Erholungsprozess beschleunigt werden, nachfolgende Trainingsbelastungen werden vom Körper deutlich besser kompensiert.

Beweglichkeit: Unter Beweglichkeit versteht man die Dehnfähigkeit und die Gelenkigkeit eines Sportlers. Der Begriff Gelenkigkeit bezieht sich auf den Bewegungsspielraum der knöchernen Gelenkstrukturen. Dieser ist genetisch bedingt und durch bestimmte Übungsprogramme kaum zu verbessern. Durch gezieltes Beweglichkeitstraining („Stretching“) können die elastischen Strukturen (Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenkkapseln) jedoch in ihrer Dehnfähigkeit verbessert werden, denn sie haben die Eigenschaft, Längenänderungen zu tolerieren. Dehnübungen sorgen dafür, dass Ihre Bewegungsapparat hilft Ihnen dabei, das Verletzungsrisiko beim Sport zu reduzieren und muskuläre Dysbalancen auszugleichen. Stretching beschleunigt aber auch die Regeneration durch Verbesserung des Stoffwechsels im Muskel. Aktiv dynamisches Dehnen nach einem Training oder Wettkampf, aber auch lockeres Auslaufen, fördert die Durchblutung des Muskels und leitet die schädlichen Stoffwechselprodukte aus dem Gewebe.

Carboloading: Um die Glykogenspeicher in der Muskulatur vor oder nach einem erschöpfenden Training oder Wettkampf wieder zu füllen, ist die Aufnahme von kohlenhydratreicher flüssiger oder fester Nahrung wichtig (engl. „carbohydrate“ = Kohlenhydrat; to load = (auf)laden, richtig zulangen). Während der ersten halben Stunde nach der Belastung ist das so genannte Kohlenhydratfenster am weitesten geöffnet. In dieser Zeitspanne ist die Aufnahme von Kohlenhydraten ideal, da der Organismus sie am schnellsten aufnehmen und verarbeiten kann. Bei einer so genannte Carboloading-Party werden gemeinschaftlich kohlenhydratreichen Speisen vertilgt, zu denen in der Regel Nudeln, Kartoffeln und Reis in allen Variationen gehören. Auch wenn das Angebot am Abend vor einem Rennen verlockend ist, sollte der Magen durch ein Zuviel an „Carbo“ nicht verärgert werden.

Conconi-Test: Leistungsdiagnostisches Verfahren, das auf während einer Belastung gemessenen Herzfrequenzen basiert. Mit dem Conconi-Test können individuelle Belastungsintensitäten im Training und die aerobe Schwelle ermittelt werden. Das Verfahren wird seit geraumer Zeit jedoch durch Laktat-Tests (siehe da) ersetzt, deren Ergebnisse Sportmediziner für wesentlich präziser und aussagekräftiger halten.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u> Frauen 226 - Lebensalter Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 17. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen
Di.	70min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Zur Verbesserung der Laufkoordination baue 3-5 kurze Steigerungsläufe auf „unserem letzten Kilometer“ ein. Steigerungsläufe sind kontrollierte Geschwindigkeitserhöhungen bis deutlich unterhalb des tatsächlichen Sprintvermögens. Die Läufe sollten nicht länger als 100m sein. Das Endtempo sollte nicht „voll“ gelaufen werden. Diese Steigerungsläufe müssen nicht sein, beeinflussen allerdings deine Bewegungskoordination und führen auf Dauer zu einem ökonomisierten Laufstil. Du wirst für die gleiche Geschwindigkeit deutlich weniger Energie aufwenden müssen. - auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	70min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Laufe locker und entspannt. Diese Art des Laufens trainiert Deine Grundlagenausdauer und ist das entscheidende Trainingsmittel für den langen Lauf. Laufe lieber ein paar km mehr, als eine geringere Anzahl km in schnellerem Tempo. Laufe heute so, dass Du Dich in jeder Phase Deines Laufes noch gut unterhalten kannst. Laufen soll heute Spaß machen, Dich aber weder körperlich, noch mental unter Stress setzen. Entspanne Dich während des Laufens.
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	140min. Dauerlauf – (ca. 19 km) Wenn du schon längere Läufe gewohnt bist macht dir diese Strecke nichts aus. Bleib ruhig und laufe nicht zu schnell. Überlastungen führen zu teils schmerzhaften Verletzungen. Dein Körper passt sich langsam an die geforderten Belastungen an. - ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Du solltest weiterhin auf körperliche Entspannung achten. Eine kontinuierliche Leistungssteigerung wird nur durch den angepassten Wechsel von Belastung und Erholung gewährleistet. Erfolgreiche Läufer arbeiten mit diesem Prinzip sehr erfolgreich. Du läufst schließlich, um gesund zu bleiben und nicht, um Deinem Körper Leistungen abzuverlangen, die er nicht erbringen kann.

Crosstraining: Kombiniere Deinen Dauerlauf doch einmal mit anderen Ausdauersportarten! Damit bringst Du nicht nur Abwechslung in Deinen Trainingsplan, sondern trainierst auch andere Muskelgruppen und belasten den Bewegungsapparat vielseitiger. Wie beim Triathlon kannst Du Radfahren mit einem kleinen Lauf und ein paar Bahnen im Schwimmbad verbinden. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Nichts spricht dagegen auch Inlineskaten, Rudern und im Winter Skifahren zum Bestandteil eines multisportiven Trainings zu machen. Beginne langsam mit dem Crosstraining, denn es ist für Deinen Körper und Deine Muskulatur zunächst ungewohnt, unterschiedliche Bewegungsformen nacheinander auszuführen. Tipp: Im Winter kannst Du auch im Fitnessstudio „crossen“: Steige vom Ergometer oder Spinning-Rad auf die Rudermaschine um und lockere Deine Muskeln dann noch etwas im angenehm temperierten Wasser eines Hallenbads oder jogge nach Hause.

Durchfall: Durchfall vor dem Training oder am Wettkampftag ist wie Seitenstechen oder Magenkrämpfe oft die Folge falscher Ernährung in Kombination mit Nervosität. Esse vor der Trainings- oder Wettkampfbelastung nur leicht Verdauliches. Probiere aus, was Deinem Magen bekommt, und achte darauf, ihn am Wettkampfmorgen oder vor einem intensiven Training nicht zu überfüllen. Wage keine Experimente und lasse die Finger von unbekanntem Speisen oder Getränken, die Dir von Freunden oder auf Laufmessen empfohlen wurden. Wie sieht Dein Wettkampfrühstück aus? Vollkornbrot oder Müsli und Obst (mit Ausnahme der magenfreundlichen Banane) beschäftigen den empfindlichen Magen mit ihren zahlreichen Ballaststoffen und Fruchtsäure übermäßig stark. Ein helles Brötchen oder Zwieback mit einem leichten Aufstrich (z.B. Honig, Zuckerrübensirup, Frischkäse) bekommt Dir unter Umständen besser.

Dysbalancen, muskuläre: Unter einer muskulären Dysbalance versteht man ein Ungleichgewicht zwischen einzelnen Muskeln und Muskelgruppen. Verkürzte und damit unter großer Spannung stehende Muskeln und ihre geschwächten Gegenspieler (Antagonisten) können nicht mehr harmonisch kooperieren und verursachen Schmerzen. Einseitige Belastungen, z.B. durch langes Sitzen oder Stehen im Beruf (Inaktivität), oder Fehlhaltungen in Alltag und Sport, können Muskeln verkürzen. Besonders betroffen sind Hüftbeuger und Beinmuskeln, aber auch die Nacken- und Brustmuskulatur, die zu der so genannten tonischen Gruppe gehören. Phasische Muskeln

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u> Frauen 226 - Lebensalter Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 18. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen Es ist sehr wichtig für deine langfristige Leistungsentwicklung, dass du die regenerativen Trainingseinheiten auch wirklich regenerativ gestaltest.
Di.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Setze Dich nicht unter Stress – laufe einfach locker und entspannt. Ein paar Steigerungsläufe auf dem letzten Kilometer kannst Du in den extensiven Lauf einbauen (aber bitte nicht übertreiben!). auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	75min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Genieße das Laufen. Versuche <u>nicht</u> , Versäumtes nachzuholen. In der Anpassungsphase auf das Halbmarathontraining kann ein Zuviel schnell zu Überbelastungen führen- die wiederum zum Trainingsabbruch führen können. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	160min. Dauerlauf – (ca. 20 km) Laufe die erste Hälfte langsam an und erhöhe das Tempo erst in der 2. Hälfte. Gewöhne Dich daran die zweite Hälfte schneller zu laufen als die ersten km. Solltest Du das Gefühl haben, eine Pause zu brauchen, dann bleibe bitte nicht stehen. Laufe mit reduziertem Tempo weiter und gib Deinem Körper die Chance sich so zu erholen. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.

(z.B. die Bauchmuskulatur) tendieren dazu, schwächer zu werden. Um sich ein harmonisches Zusammenwirken aller Muskelgruppen und damit ungetrübte Freude an sportlichen Aktivitäten zu sichern, sollten Läufer verkürzte Muskeln regelmäßig durch Dehnübungen lockern und zu schwache mit gezielten Kräftigungsübungen stärken (siehe auch Kräftigung).

Elektrolyte: Elektrolyte sind in Wasser lösliche Verbindungen, die für die Zellfunktionen und den Flüssigkeitshaushalt wichtig sind. Zu ihnen gehören beispielsweise Natrium, Kalium, Chlorid und Bikarbonat. Das Elektrolyt-Gleichgewicht unseres Körpers ist ein sensibles System, das für einen konstanten Säuregehalt (pH-Wert) und Wassergehalt sorgt. Getränke, die Elektrolyte -und hiervon insbesondere eine große Menge an Natriumchlorid (Kochsalz)-- enthalten, werden im Sport zum Ausgleich der durch den Schweiß verlorenen Flüssigkeit und Elektrolyte konsumiert. Damit wird auch dem Auftreten von Hitzekrämpfen vorgebeugt. Beim Konsum von Elektrolytgetränken gilt es zu beachten, dass dem Körper auch zusätzlich noch Flüssigkeit in Form von klarem Wasser zugeführt wird, denn Elektrolyte ersetzen keine Flüssigkeit. Kommt es zu einem Defizit von beispielsweise 2 Prozent des Körpergewichts, ist bereits mit einem Leistungsverlust von 20 Prozent zu rechnen.

Endorphine: Endorphine sind Substanzen, die eine schmerzstillende, berauschende oder beruhigende Wirkung haben können. Diese Opiate werden beispielsweise in Stresssituationen oder bei großer körperlicher Belastung vom Körper selbst gebildet und ausgeschüttet.

Ermüdung: Ermüdung ist die umkehrbare (reversible) Herabsetzung der Funktionsfähigkeit infolge muskulärer Tätigkeit. Ermüdungserscheinungen sind: reduzierte Leistungsfähigkeit, Verlangsamung im Bewegungsablauf, Koordinationsbeeinträchtigung, Reaktionszeitvergrößerung, Antriebsverlust und anderes – nach Grosser 1989.

Fahrtspiel (Fartlek): Trainingsform aus Skandinavien, die eine attraktive Abwechslung zum Dauerlauf oder zu Tempoläufen ist. Auf einer schönen Strecke Deiner Wahl erhöhen oder reduziere Dein Lauftempo spielerisch – zum Beispiel von Eiche bis Kastanie oder bis zur Kuppe des nächsten Hügels. Auch die Länge der Belastung variere nach Lust und Laune. Je abwechslungsreicher das Gelände ist (Hügel, Berge, Wald und Wiesen, Bachläufe) desto mehr Freude macht das Fahrtspiel.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 19. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen
Di.	80min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Zwinge Dich immer mal wieder zu einer Belastungsreduzierung, belastenden Wochen folgt immer ein Wochenzyklus der aktiven Regeneration. Genieße das Laufen. Gib Dir, Deinem Körper und diesem Plan eine Chance. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. regeneratives Walking – Du wirst Dich in den letzten Wochen auf die Belastung eines Langlauftrainings weitestgehend gewöhnt haben. Subjektiv ist das Tempo des regenerativen Dauerlaufs sehr langsam. Gönn deinem Körper diese aktive Erholung.
Do.	80min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Halte das Tempo die gesamte Zeit im Bereich der Trainingsempfehlungen. Erzwinge das Tempo nicht, besser ist es, das Tempo von Anfang an etwas zu reduzieren, um dieses Tempo über die gesamte Strecke halten zu können. auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. regeneratives Walking – wichtig ist es, ein Gefühl für dein körperliches Befinden zu entwickeln. Nimm dein Training nicht auf die leichte Schulter – für deine Körpersysteme ist Laufen gesund, solange du das richtige Maß der Belastung im Wechsel mit echter Regeneration findest. Halte dich an nachgewiesene Regeln und finde deinen eigenen Rhythmus von Belastung und Erholung.
Sa.	150min. Dauerlauf – (ca. 20 km) Die letzten 15min. darfst Du etwas schneller laufen. Wichtiger ist es allerdings die gesamte Strecke zu schaffen. Die Tempoerhöhung am Ende ist nur ein Vorschlag für einen zusätzlichen Trainingsreiz – erhöhe das Tempo nur, wenn Dir die Streckenlänge keine Probleme bereitet. Die „wirklich“ letzten 10min. !!!langsam!!! austraben. Denke an ausreichend Flüssigkeit. ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
So.	Regenerationstag – Es schadet nicht, auch die nächste Woche mit reduziertem Umfang zu trainieren. Dein hart erarbeiteter Leistungsstand wird Dir auch bei einer kurzen Regenerationsphase erhalten bleiben.

Flexibilität: Flexibilität ist die Fähigkeit, willkürliche Bewegungen mit einer großen Schwingungsweite in bestimmten Gelenken auszuführen.

Glykogenspeicher: In Form von Glykogen werden Kohlenhydrate im Körper gespeichert. Wenn beispielweise beim Sport erhöhter Energiebedarf besteht, wird das Glykogen aus den „Depots“ in Muskeln und Leber schnell ins Blut geleitet. Vorteil der Nutzung von Glykogen zur Energiebereitstellung ist zum einen der schnelle Zugriff und zum anderen die Möglichkeit auch anaerob Energie bereitzustellen. Der größte Nachteil liegt in der Begrenztheit des Speichers. Bei maximal gefüllten Glykogenspeichern reicht die Energiemenge zwischen 60 und 90 Minuten. Eine gute Wettkampfvorbereitung umfasst auch die Erweiterung der Speicherkapazität für Kohlenhydrate, das heißt die Vergrößerung der Glykogenspeicher im Körper.

Kondition: unter Kondition im Sport verstehen wir allgemeinen die gewichtete Summe aller Leistungsbestimmenden physischen (körperlichen) Fähigkeiten und ihre Realisierung durch Persönlichkeitseigenschaften (z.B. Wille, Motivation) nach Grosser et al. 1987.

Koordination: ist das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs.

Laktat-Leistungsdiagnostik: Laktat ist das Salz der Milchsäure im Blut. Bei maximalen aeroben Belastungen (z.B. einem 400 m-Lauf) werden Laktatwerte bis zu 20 mmol/l erreicht. Bei einem so genannten Laktat-Stufentest wird die aktuelle Fitness beziehungsweise Leistungsfähigkeit eines Sportlers überprüft. Man beginnt in einem für den Probanden niedrigen Tempo und steigert in nachfolgenden Intervallen die Belastung. Stufentests finden in der Regel auf einer Laufbahn statt, auf der in einem vorgegebenen Tempo 800 bis 2000 m gelaufen werden müssen. Ein Pulsmesser zeichnet dabei ständig die Herzfrequenz auf. Nach jeder einzelnen Stufe wird die Laktat-Konzentration im Blut gemessen (Blut aus dem Ohrläppchen). Kann der Läufer nach einigen Stufen die Geschwindigkeit nicht mehr halten oder liegt der Puls über einem bestimmten Wert, wird der Test abgeschlossen.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	<u>Herzfrequenzmessung</u> Frauen 226 - Lebensalter Männer 223 – (0,9 x Lebensalter)
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 20. Trainingswoche

Informationen und Tipps zum Training

Mo.	Regenerationstag alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen auch wenn es wahrscheinlich schon wie ein Bibelspruch auf dich wirkt: Regeneration bedeutet Erholung und nicht sammeln.
Di.	80min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Schone Dich auch, wenn Dir Dein Körper etwas anderes sagt – der „gesunde“ Weg zum Halbmarathon ist ein wenig länger. - auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	80min. Dauerlauf – (ca. 10 km) Auch der heutige Lauf ist eher regenerativ zu sehen – lasse Deine Seele baumeln. Mit dem heutigen Lauf erhältst Du Deine Grundlagenausdauerfähigkeit, die Intensität ist entsprechend niedrig. Du befindest Dich nach wie vor in einer Regenerationswoche. - auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen. Sollte Dir das geplante Laufen der vergangenen Wochen zugesagt haben, solltest Du auch weiterhin organisiert an Deine Trainingsgestaltung herangehen. Achte bei der Trainingsplanerstellung immer auf den wichtigen Wechsel von Belastungsintensitäten.
So.	180min. 3 Schlösser Lauf – (22,7 km) Zum Abschluss dieses Planes laufen wir den 3 Schlösser Lauf. Dieser Lauf ist etwas länger als ein Halbmarathon. Wir werden ca. 3 Stunden (reine Laufzeit) unterwegs sein. In den letzten Wochen hast Du das trinken und das essen während des Laufes ausprobiert. Bei einer Laufdauer von 3 Stunden wird das heute auch notwendig sein. Unterwegs werden wir eine kleine Pause einlegen ausreichend ausdehnen nicht vergessen!

Leistungssteuerung: allgemein versteht man unter Leistungssteuerung im Training und Wettkampf die gezielte, wissenschaftlich unterstützte kurz- und langfristige Abstimmung aller für die Planung, Durchführung, die Kontrollen, Auswertung und Korrekturen notwendigen Maßnahmen zum Zwecke der Leistungsoptimierung – nach Grosser et al. 1986.

Runners High: Begriff, der das bei intensiven körperlichen Belastungen wie dem Laufen spürbare Hochgefühl beschreibt. Ausgelöst wird die „gehobene Stimmung“ durch die Freisetzung von körpereigenen Substanzen, die Endorphine genannt werden. Endorphine werden vom menschlichen Organismus auch bei Stress, zum Beispiel in beängstigen Situationen, in großen Mengen gebildet und können beruhigend, schmerzstillend oder berauschend wirken

Schnelligkeit: unter Schnelligkeit wird die Fähigkeit verstanden, höchstmögliche Bewegungsgeschwindigkeiten zu erzielen und zwar bezogen auf beginnende Bewegungen (Reaktionsschnelligkeit), Einzelbewegungen (azyklische Bewegungen), fortlaufende gleichförmige Bewegungen (zyklische Bewegungen) sowie Bewegungskombinationen.

Training: ist die Summe **aller** Maßnahmen, die zur planmäßigen Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit führt.

Übung: ist die systematische Wiederholung gezielter Bewegungsabläufe zum Zwecke der Leistungssteigerung durch Verbesserung der Koordination.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht:



**Aufbautraining Halbmarathon:
20 Wochen
gesundes Aufbautraining**

Empfehlungen für Tempogestaltung und Herzfrequenzen

Niedrige Belastung	60-70% Hfmax.	Herzfrequenzmessung
Mittlere Belastung	70-80% Hfmax.	Frauen
Hohe Belastung	80-88% Hfmax.	226 - Lebensalter
Grenzbelastung	85->90% Hfmax.	Männer
		223 – (0,9 x Lebensalter)

Trainingsplanung:

Aufbauphase – 21. Trainingswoche

Mo.	Regenerationstag alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen auch wenn es wahrscheinlich schon wie ein Bibelspruch auf dich wirkt: Regeneration bedeutet Erholung und nicht km sammeln.
Di.	60min. Dauerlauf – (ca. 8 km) Diese Woche ist für Deine Regeneration. Schone Deinen Körper vor Deinem Wettkampf. Versäumte Kilometer kannst und solltest Du in dieser Woche nicht mehr aufholen. - auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Mi.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Do.	60min. Dauerlauf – (ca. 8 km) Diese Woche ist für Deine Regeneration. Schone Deinen Körper vor Deinem Wettkampf. Versäumte Kilometer kannst und solltest Du in dieser Woche nicht mehr aufholen. - auslaufen und ausreichend ausdehnen nicht vergessen!
Fr.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
Sa.	Regenerationstag – alternativ 30min. Dehnen/Stretching und Kräftigen.
So.	7. Rhein-Ruhr-Halbmarathon in Duisburg – (21,1 km) Heute gibt es keinerlei Zeitvorgaben. Lasse Dich aber nicht gleich beim Start von den anderen Läufern zu einem zu schnellen Tempo hinreißen. Laufe lieber den ersten oder besser die ersten zwei Kilometer in Deinem normalen Trainingstempo. Das verhindert nicht nur Verletzungen, sondern beugt auch zu schnelle Erschöpfung vor. Steigere Dich allmählich bis zur hohen Belastung. Es wird Dich aufbauen, wenn Du in der zweiten Hälfte des Laufs andere Läufer und Läuferinnen überholen kannst. Denke auch im Wettkampf an ausreichende Flüssigkeitszufuhr.

Wie war die Woche?

Km (Zeit)/Woche:

Gewicht: