



Vorbereitung des Murtenlaufs

Ratgeber zum Training über 20 Wochen

Gemeinsames Training jeden Mittwochabend
von Mitte Mai bis Anfang Oktober
Treffpunkt um 18.15 Uhr beim
Eingang zum Moncor-Wald in Villars-sur-Glâne

Kostenloses Angebot des
Freiburger Leichtathletikverbandes
und des
Freiburgischen Verbandes für Sport

¹ <http://www.gpmf.ch/> (30.09.2011)

Ratgeber zum Training über 20 Wochen

Jede Woche bieten wir Ihnen ein zielgerichtetes Training in Gruppen an, mit Übungen im höheren Belastungsbereich (= hohe Intensität). Ein Training im Bereich der hohen Intensität entspricht einer „etwas anstrengenden“ bis „anstrengenden“ Herausforderung (aber nicht „sehr streng!“). Dieses Training ist anspruchsvoller und die benötigte Zeit zur Erholung somit länger. Es wird empfohlen ein Lauftraining in der Woche im Bereich der hohen Intensität zu absolvieren (ev. 2 für die Wettkampfläufer und -läuferinnen, sofern kein Wettkampf in derselben Woche stattfindet).

Wir empfehlen Ihnen zusätzlich ein individuelles Ausdauertraining im niedrigen Intensitätsbereich durchzuführen. Die Beanspruchung sollte somit „leicht“ bis „ein wenig anstrengend“ sein. Sie können es nach Ihrem eigenen Gutdünken gestalten. Jede Laufeinheit kann durch eine andere Sportart oder durch ein Krafttraining ersetzt werden.

Ist an einem Wochenende ein Lauf geplant, raten wir sie davon ab die Woche davor und darauf intensiv zu trainieren

Die angegebene Dauer des Trainings ist ein Vorschlag. Auch wenn Sie nur 30 min zur Verfügung haben, lohnt es sich, diese zu nutzen. Dagegen sind zu lange und zu häufige Trainingseinheiten ineffizient und beanspruchen den Körper unnötig.

Ausüben einer anderen Sportart: Aquajogging oder Aquagym, Fahrrad- oder Mountainbike, Schwimmen, Walking / Nordic-Walking, Wandern in den Bergen, Vita-Parcours, Fitness, Spinning, Mannschaftssport, Inlineskating, Surfen, Skifahren, Tai-Chi etc.

Aktivitäten zur Regeneration: Stretchen, Beweglichkeitsübungen, Massage, Entspannungsübungen, Atemübungen, Besuch eines Schwimm- oder Thermalbades, Siesta, Yoga etc.

Intensität I: Die Intensität des Mittwochtrainings ist für jede Woche vorgegeben. Sie orientiert sich an der Einstufung von Borg.

☺ Vergessen Sie das Lachen nicht, es trainiert die Bauchmuskeln! ☺

Die Intensitätseinstufung anhand der Borg-Skala

Diese Methode stützt sich auf die physische Empfindung einer Person während einer körperlichen Anstrengung, auf die Erhöhung der Herzschlagfrequenz und des Atemrhythmus, das Schwitzen und die Ermüdung der Muskeln. Obwohl dieser Massstab subjektiv ist, kann die persönliche Bewertung der empfundenen Anstrengung einen relativ guten Schätzwert der tatsächlichen Herzfrequenz liefern.

Vorgehensweise zur Auswertung der Anstrengung anhand der Einstufungen von Borg: Ziel ist es, das Empfinden ihrer Anstrengung während des Trainings zu messen. Ihr Empfinden soll die Schwierigkeit und die Intensität des Trainings widerspiegeln und dabei auch die Muskelermüdung oder die allgemeine Befindlichkeit miteinzubeziehen. Versuchen Sie, sich während der Anstrengung auf ihre allgemeine Befindlichkeit zu konzentrieren.

Versuchen Sie während des Trainings ihre Leistung auf die im Trainingsplan angegebene Intensität anzupassen. Dies ermöglicht Ihnen, während den 20 Wochen der Vorbereitung auf den Murtenlauf, Fortschritte zu machen.

Skalenwert	Anstrengungsgrad	Intensität in Prozent der Möglichkeit	Trainingsbereich	Möglichkeit zu Sprechen
6			Einlaufen und ruhiges Auslaufen	Singen ist ohne Unterbruch möglich
7	Extrem leicht / leicht			
8		40%		
9	Sehr leicht / leicht			
10		50%		
11	Etwas anstrengend		Training im Bereich Ausdauer (aerobe Phase)	Unterhaltung ist ohne Unterbruch möglich
12		60%		
13	Mittel anstrengend			
14		70%		
15	Anstrengend / ermüdend / schwer			
16		80%	Training im intensiven Anstrengungsbereich (anaerobe Phase)	Eine Unterhaltung ist nicht mehr möglich
17	Sehr anstrengend / sehr schwer			
18	Sehr ermüdend	90%		
19	Extrem anstrengend			
20	Grösstmögliche Anstrengung	100%		

Trainingsplan

Woche 1 I = 12 = 60%	Laufeinsteiger ²	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Joggen mit Gehpausen	Leichtes Joggen	Fahrtspiele im leichten Joggen
Vorschlag für ein zusätzliches Training	1 Vita-Parcours	50 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart	2x 50-60 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart
Tipp der Woche	Vergessen Sie nicht, Lockerungsübungen durchzuführen (an einem andern Tag als der des Trainings). Kein Stretching vor dem Joggen!		

Woche 2 I = 14 = 70%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Joggen mit Gehpausen	Ausdauerlaufen mit 10-15 min schnellem Ausdauerlaufen	6x 1min beschleunigen
Vorschlag für ein zusätzliches Training	Ausüben einer anderen Sportart	1x 60 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart	2x 60 min Joggen Etwas Krafttraining
Tipp der Woche	Kontrollieren Sie Ihre Ernährung (möglichst abwechslungsreich und natürlich). Täglich 15-20% Proteine, 25-30% Fette, 55-60% Kohlenhydrate. Conconi-Test: Samstag 1. Juni ab 8h00 im Stade St.-Leonard. Einschreibung unter 026 684 94 77 (B.Berset) Benoit.berset@micarna.ch oder thomets@bluewin.ch		

Woche 3 I = 12 = 60%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Joggen mit Gehpausen	Fahrtspiel (Schildkröte und Hase)	4x 1 min + 3x 2 min
Vorschlag für ein zusätzliches Training	40 min Joggen mit Gehpausen	1x 60 min Joggen 1x 50 min Joggen oder Ausüben einer anderen Sportart	2x 60-70 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart
Tipp der Woche	Überprüfen Sie Ihre Ausrüstung (gutes Schuhwerk verhindert Verletzungen). Konferenz von Dr Thomas Meszaros : "La fatigue, cette trop fréquente compagne des coureurs/coureuses à pied. Causes, prévention et performance ". Montag 3. Juni um 20h. Ecole de Cormanon, route de la Berra 2, Villars-s-Glâne.		

² Einteilung nach: Steffny, Herbert(2010).Optimales Lauftraining. München: Südwest Verlag

Woche 4 I = 13 = 65%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Joggen mit 2 oder 3 Pausen	Joggen mit technischen Übungen	Pyramide 3-4-5-4-3 min
Vorschlag für ein zusätzliches Training	Aktivität zur Regeneration	1x 50 min leichtes Joggen Aktivität zur Regeneration	1x 60 min leichtes Joggen Ausüben einer anderen Sportart Aktivität zur Regeneration
Tipp der Woche	Machen Sie regelmässig Kraft-, Koordinations- oder Gleichgewichtsübungen.		

Woche 5 I = 14 = 70%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Joggen mit 2 Pausen	Ausdauerjoggen	5x 3 min intensiv
Vorschlag für ein zusätzliches Training	30 - 40 min Joggen mit Gehpausen Ausüben einer anderen Sportart	1x 50 min Joggen 1 Vita-Parcours	2x 50 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart
Tipp der Woche	Täglich 2 - 3 Liter trinken und 2,5 - 5 dl 30 min vor dem Training.		

Woche 6 I = 17-18 = 85-90%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Joggen mit einer Pause	10-12 Sprints über 150-200 m	10x Hügel mit langsamen Abstieg
Vorschlag für ein zusätzliches Training	1x 40-50 min Joggen mit Gehpausen Ausüben einer anderen Sportart	2x 50-60 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart	2-3x 60 min Joggen 1 Vita-Parcours
Tipp der Woche	Wieso nicht einmal eine Massage! Eine gute Möglichkeit, sich nach einer Anstrengung zu erholen.		

Woche 7	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Kurzer Probelauf	Kurzer Probelauf	Kurzer Probelauf
Vorschlag für ein zusätzliches Training	1x 50 min Joggen mit Gehpausen 1 Vita-Parcours	2x 60 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart	3x 60 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart
Tipp der Woche	Machen Sie regelmässig Entspannungs- oder Dehnungsübungen.		

Woche 8 I = 13 = 65%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Joggen mit ev. einer Pause	Normales Ausdauertraining	Normales Ausdauertraining
Vorschlag für ein zusätzliches Training	1x 40 min Joggen Aktivität zur Regeneration	1x 40-50 min Joggen Aktivität zur Regeneration	1x 50 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart Aktivität zur Regeneration
Tipp der Woche	Nutzen Sie das schöne Wetter, um in den Bergen zu wandern. Dies ist auch ein gutes Training.		

Woche 9 I = 15 = 75%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Joggen ohne Pause	Pyramide 1-2-3-2-1	Pyramide 2-3-4-3-2
Vorschlag für ein zusätzliches Training	1x 50 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart	2x 50 min Joggen Ev. 1 Vita-Parcours	2x 50-60 min Joggen Ev. 1 Vita-Parcours
Tipp der Woche	Entdecken Sie andere Strecken zum Joggen (abgemessene Strecken in Belfaux, Marly, Bourguillon, Ecuwillens oder im Galterntal).		

Woche 10 I = 16 = 80%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Leichtes Joggen (Schildkröte und Hase)	Training mit 5-6 Hügeln	Training mit 10 Hügeln
Vorschlag für ein zusätzliches Training	1x 50-60 min Joggen Wählen Sie hügeliges Gelände	2x 50-60 min Joggen Wählen Sie hügeliges Gelände	3x 50-60 min Joggen Wählen Sie hügeliges Gelände
Tipp der Woche	Trainieren Sie morgens oder abends, wenn es nicht zu heiss ist.		

Woche 11 I = 17 = 85%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Leichtes Joggen mit Sprints	3x 1km schneller	3x 2km im Wettkampfrhythmus
Vorschlag für ein zusätzliches Training	2x 60 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart	1x 60 min Joggen 1x 70 min Joggen 1 Vita-Parcours	2x 60 min Joggen 1x 70-75 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart
Tipp der Woche	Schützen Sie sich vor der Sonne (Sonnenhut, Sonnenbrille, Sonnencreme, Kleider); trinken Sie regelmässig!		

Woche 12 I = 13 = 65%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Leichtes Joggen	Normales Ausdauertraining	Normales Ausdauertraining
Vorschlag für ein zusätzliches Training	1x 40 min Joggen Aktivität zur Regeneration	1x 40-50 min Joggen Aktivität zur Regeneration	2x 50 min Joggen Aktivität zur Regeneration
Tipp der Woche	In den Ferien darf man sich ohne schlechtes Gewissen ausruhen!		

Woche 13 I = 15 = 75%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Normales Ausdauertraining (12-13 km)	Schnelles Ausdauertraining (14 km)	Schnelles Ausdauertraining (15 km)
Vorschlag für ein zusätzliches Training	1x 50-60 min Joggen Ev. 1x 40 min auf asphaltiertem Gelände	1x 60 min Joggen 1x 70 min Joggen davon einmal auf asphaltiertem Gelände	2x 60 min Joggen 1x 70 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart
Tipp der Woche	Wenn es zu heiss ist, ersetzen Sie ein Training durch Aquajogging oder eine andere Wasseraktivität.		

Woche 14 I = 17-18 = 85-90%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Pyramide 1-2-3-2-1 min	3-4 x 1 km	Fahrtspiele
Vorschlag für ein zusätzliches Training	1x 50 min Joggen 1x 60 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart	2-3 x 60 min Joggen 1 Vita-Parcours	3-4 x 60 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart
Tipp der Woche	Machen Sie regelmässig Übungen für Ihre Beweglichkeit und die Koordination.		

Woche 15 Test	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Testlauf über eine Strecke von 3,4 km oder 5 km	Testlauf über eine Strecke von 5 km	Testlauf über eine Strecke von 5 km
Vorschlag für ein zusätzliches Training	2x 50-60 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart	3x 60 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart	4x 60 min Joggen Ausüben einer anderen Sportart
Tipp der Woche	Beachten Sie die Anmeldefrist für den Murtenlauf! Conconi-Test: Samstag 31. August ab 8h00 im Stade St.-Leonard. Einschreibung unter 026 684 94 77 (B.Berset) benoit.berset@micarna.ch oder thomets@bluewin.ch		

Woche 16 I = 14 = 70%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Ausflug über eine Strecke von 15 km	Ausflug über eine Strecke von 15-17 km	Ausflug über eine Strecke von 20 km
Vorschlag für ein zusätzliches Training	1 x 40 min leichtes Joggen Aktivität zur Regeneration	2x 50 min leichtes Joggen Aktivität zur Regeneration	2-3 x 50-60 min leichtes Joggen Aktivität zur Regeneration
Tipp der Woche	Testen Sie ein isotonisches Getränk, falls Sie beabsichtigen, ein solches am Murtenlauf zu trinken.		

Woche 17 I = 12 = 60%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Leichtes Ausdauertraining	Leichtes Ausdauertraining	Leichtes Ausdauertraining
Vorschlag für ein zusätzliches Training	1x 50 min Joggen Leichtes Joggen am Sonntagmorgen	2x 60 min Joggen Leichtes Joggen am Sonntagmorgen	3x 60 min Joggen Leichtes Joggen am Sonntagmorgen
Tipp der Woche	Nehmen Sie doch am Lauf von Marly teil!		

Woche 18 I = 17-18 = 85-90%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Normales Ausdauertraining	Normales Ausdauertraining	Normales Ausdauertraining
Vorschlag für ein zusätzliches Training	2x 50-60 min Joggen Joggen in hügeligem Gelände	3x 50-60 min Joggen Joggen in hügeligem Gelände	4x 50-60 min Joggen Joggen in hügeligem Gelände
Tipp der Woche	Überprüfen Sie ihre Ausrüstung für den Murtenlauf. Ev. Joggen im Wald von Romont (14,7 km).		

Woche 19 I = 14 = 70%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Normales Ausdauertraining	Normales Ausdauertraining	Normales Ausdauertraining
Vorschlag für ein zusätzliches Training	2x 50-60 min Joggen Aktivität zur Regeneration	3x 40-50 min Joggen Aktivität zur Regeneration	4x 40-50 min Joggen Aktivität zur Regeneration
Tipp der Woche	Ändern Sie Ihre Gewohnheiten nicht (Ernährung und Ablauf ihrer täglichen Aktivitäten)!		

Woche 20 I = 12 = 60%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Leichtes Ausdauertraining	Leichtes Ausdauertraining	Leichtes Ausdauertraining
Vorschlag für ein zusätzliches Training	30 min „Vorbereitungsjoggen“ 1(-2) Tag(e) vor dem Murtenlauf Aktivität zur Regeneration	1x 40 min leichtes Joggen 30 min „Vorbereitungsjoggen“ 1(-2) Tag (e) vor dem Murtenlauf Aktivität zur Regeneration	1-2 x Joggen 30 min „Vorbereitungsjoggen“ 1(-2) Tag (e) vor dem Murtenlauf Aktivität zur Regeneration
Tipp der Woche	Vor dem Murtenlauf nichts Neues ausprobieren. Viel Glück!		

Reservieren Sie sich den Mittwoch der **21. Woche** für das traditionelle Treffen nach dem Murtenlauf, um die erreichten Resultate zu diskutieren.

Informationen auf der Website www.gpmf.ch
Einschreibung für den Murtenlauf auf der Website www.murtenlauf.ch