



## 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

Das Training wird vom Verein  
**„Groupes Préparer Morat-Fribourg“**  
organisiert.

Kostenloses Angebot

Mit Unterstützung der

**suvaliv**  
Sichere Freizeit <sup>2</sup>

und der

 <sup>3</sup>

<sup>1</sup> <http://www.gpmf.ch/> (30.09.2011)

<sup>2</sup> <http://www.suva.ch/startseite-suva/praevention-suva/sichere-freizeit-suva/laufsport-suva.htm> (02.04.2012)

<sup>3</sup> <https://www.loro.ch/fr> (02.04.2012)

## 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. zwei 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 Ihnen 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:** Beweglichkeitsübungen, Massage, Entspannungsübungen, Atemübungen, Besuch eines Schwimm- oder Thermalbades, Siesta, Yoga, aktives Stretchen 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.

Die Intensität des gemeinsamen Trainings am Mittwoch ist für jede Woche vorgegeben und orientiert sich an der Einstufung gemäss der Borg-Skala. (Tabelle unten)

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

## Daten für die 20 Trainingswochen von 2016

Trainingswochen	Daten	Training
Woche 1	16. Mai – 22. Mai	Mittwoch 18. Mai
Woche 2	23. Mai – 29. Mai	Mittwoch 25. Mai
Woche 3	30. Mai- 5. Juni	Mittwoch 1. Juni
Woche 4	6. Juni – 12. Juni	Mittwoch 8. Juni
Woche 5	13. Juni – 19. Juni	Mittwoch 15. Juni
Woche 6	20. Juni – 26. Juni	Mittwoch 22. Juni
Woche 7	27. Juni – 3. Juli	Mittwoch 29. Juni
Woche 8	4. Juli – 10. Juli	Mittwoch 6. Juli
Woche 9	11. Juli – 17. Juli	Mittwoch 13. Juli
Woche 10	18. Juli – 24. Juli	Mittwoch 20. Juli
Woche 11	25. Juli – 31. Juli	Mittwoch 27. Juli
Woche 12	1. August – 7. August	Mittwoch 3. August
Woche 13	8. August - 14. August	Mittwoch 10. August
Woche 14	15. August – 21. August	Mittwoch 17. August
Woche 15	22. August – 28. August	Mittwoch 24. August
Woche 16	29. August – 4. September	Mittwoch 31. August
Woche 17	5. September – 11. September	Mittwoch 7. September
Woche 18	12. September – 18. September	Mittwoch 14. September
Woche 19	19. September - 25. September	Mittwoch 21. September
Woche 20	26. September – 2. Oktober	Mittwoch 28. September
	<b>Sonntag 2. Oktober : Murtenlauf</b> <b>Allen einen erfolgreichen Lauf!</b>	
Woche 21	<b>Dienstag, 9. Oktober: Traditionelles Nachtessen nach dem Murtenlauf.</b> Findet dieses Jahr im Saal „La Grange“, Chemin de la Fontaine 1, Villars-sûr-Glâne statt.	

**CONCONI-Test – Stadion St.Leonard, Freiburg**  
**Samstag, 7. Mai und 3. September 2016, ab 8.00 Uhr**

Voranmeldung notwendig

Per Telefon: Benoît Berset 079 287 97 14 - Simon Thomet: 079 741 49 01

Per E-Mail: [benoit@bluewin.ch](mailto:benoit@bluewin.ch) oder [simonthomet@gmail.com](mailto:simonthomet@gmail.com)

# Trainingsplan

Woche 1 <b>I = 12 = 60%</b>	Laufeinsteiger <sup>4</sup>	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 dem des Trainings). Kein Stretching vor dem Joggen!		

Woche 2 <b>I = 14 = 70%</b>	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). <b>Täglich 15-20% Proteine, 30-45% Fette, 40-55% Kohlenhydrate. Künstliche und natürliche Zucker sind zu vermeiden.</b>		

Woche 3 <b>I = 12 = 60%</b>	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).		

<sup>4</sup> Einteilung nach: Steffny, Herbert(2010).Optimales Lauftraining. München: Südwest Verlag

<b>Woche 4</b> <b>I = 13 = 65%</b>	<b>Laufesteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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
Tipps der Woche	Machen Sie regelmässig Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. <b>Donnerstag 2. Juni 2016 um 19h30.</b> Konferenz mit <b>Frau Séverine Nager Monnard</b> (Biologin und Physiotherapeutin) <b>"Die Muskeln, Sehnen und Bänder: Verständnis, Prävention und Pflege"</b> (Vortragssprache Französisch) Ecole de Cormanon, route de la Berra 2, Villars-sûr-Glâne.		

<b>Woche 5</b> <b>I = 14 = 70%</b>	<b>Laufesteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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
Tipps der Woche	Täglich 2 - 3 Liter trinken und 2,5 - 5 dl 30 min vor dem Training.		

<b>Woche 6</b> <b>I = 17-18 = 85-90%</b>	<b>Laufesteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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
Tipps der Woche	Wieso nicht einmal eine Massage! Eine gute Möglichkeit, sich nach einer Anstrengung zu erholen.		

<b>Woche 7</b>	<b>Laufesteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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
Tipps der Woche	Machen Sie regelmässig Entspannungs- oder Dehnungsübungen.		

<b>Woche 8</b> <b>I = 13 = 65%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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	Mindestens 80% des Trainings sollte unter I = 80% (unter den intensiven Zone) stattfinden!		

<b>Woche 9</b> <b>I = 15 = 75%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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 Galtertal).		

<b>Woche 10</b> <b>I = 16 = 80%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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.		

<b>Woche 11</b> <b>I = 17 = 85%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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	Nutzen Sie das schöne Wetter, um in den Bergen zu wandern. Dies ist auch ein gutes Training.		

<b>Woche 12</b> <b>I = 13 = 65%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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!		

<b>Woche 13</b> <b>I = 15 = 75%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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.		

<b>Woche 14</b> <b>I = 17-18 = 85-90%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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.		

<b>Woche 15</b> <b>Test</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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!		

<b>Woche 16</b> <b>I = 14 = 70%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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
Tipps der Woche	Testen Sie ein isotonisches Getränk, falls Sie beabsichtigen, ein solches am Murtenlauf zu trinken. <b>Conconi-Test: Samstag 3. September ab 8.00 Uhr im Stade St.-Leonard.</b> Voranmeldung notwendig. Per Telefon: Benoît Berset 079 287 97 14 - Simon Thomet : 079 741 49 01 Per E-Mail: <a href="mailto:bbenoit@bluewin.ch">bbenoit@bluewin.ch</a> oder <a href="mailto:simonthomet@gmail.com">simonthomet@gmail.com</a>		

<b>Woche 17</b> <b>I = 12 = 60%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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	Sehen Sie eine Laufeinheit von 12-14 km im Rhythmus des Murtenlaufs vor. Vorschlag: Teilnahme am Lauf von Marly (14,2 km) am 10. September 2016		

<b>Woche 18</b> <b>I = 17-18 = 85-90%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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
Tipps der Woche	Überprüfen und testen Sie ihre Ausrüstung für den Murtenlauf. Ev. Teilnahme am Lauf von Romont (14,7 km) am 18. September 2016.		

<b>Woche 19</b> <b>I = 14 = 70%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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)!		

<b>Woche 20</b> <b>I = 12 = 60%</b>	<b>Laufeinsteiger</b>	<b>Fitnessläufer</b>	<b>Wettkampfläufer</b>
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!		

## **Einige Hinweise für die Gruppen Walking und Nordic Walking**

Vor jedem Training gemeinsames Aufwärmen (ca. 5 Minuten), bis alle Laufgruppen gestartet sind.

- Aufwärmübungen für Gelenke, die speziell durch das Marschieren betroffen sind (Sprunggelenke, Knie, Rücken, Schultergelenke)
- Übungen zur Förderung der Durchblutung der Muskulatur (Arm- und Handbereich, Füße, Waden)
- Atemübungen

Je nach Anzahl Teilnehmer/-innen werden mehrere Gruppen gebildet:

- Gruppe mit Schwerpunkt regelmässiges Walken auf längeren Distanzen (Ausdauertraining)
- Gruppe mit Belastungssteigerungen in Anlehnung an den Trainingsplan für Läufer- und Läuferinnen und Regeneration auf dem letzten Teil der Strecke

Die Teilnahme in den jeweiligen Gruppen kann je nach Lust und persönlicher Tagesform bei jedem Training beliebig gewechselt werden.

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

Informationen auf der Website [www.gpmf.ch](http://www.gpmf.ch)

Einschreibung für den Murtenlauf auf der Website [www.murtenlauf.ch](http://www.murtenlauf.ch)

**suvaliv**  
Sichere Freizeit <sup>5</sup>

[www.suva.ch](http://www.suva.ch)

 Loterie Romande <sup>6</sup>

[www.loro.ch](http://www.loro.ch)

---

<sup>5</sup> <http://www.suva.ch/startseite-suva/praevention-suva/sichere-freizeit-suva/laufsport-suva.htm> (02.04.2012)

<sup>6</sup> <https://www.loro.ch/fr> (02.04.2012)

