



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



¹ <http://www.gpmf.ch/> (30.09.2011)

² <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	Fähigkeit 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%		

Daten für die 20 Trainingswochen von 2017

Trainingswochen	Daten	Training
Woche 1	15. Mai – 21. Mai	Mittwoch 17. Mai
Woche 2	22. Mai – 28. Mai	Mittwoch 24. Mai
Woche 3	29. Mai- 4. Juni	Mittwoch 31. Mai
Woche 4	5. Juni – 11. Juni	Mittwoch 7. Juni
Woche 5	12. Juni – 18. Juni	Mittwoch 14. Juni
Woche 6	19. Juni – 25. Juni	Mittwoch 21. Juni
Woche 7	26. Juni – 2. Juli	Mittwoch 28. Juni
Woche 8	3. Juli – 9. Juli	Mittwoch 5. Juli
Woche 9	10. Juli – 16. Juli	Mittwoch 12. Juli
Woche 10	17. Juli – 23. Juli	Mittwoch 19. Juli
Woche 11	24. Juli – 30. Juli	Mittwoch 26. Juli
Woche 12	31. Juli – 6. August	Mittwoch 2. August
Woche 13	7. August - 13. August	Mittwoch 9. August
Woche 14	14. August – 20. August	Mittwoch 16. August
Woche 15	21. August – 27. August	Mittwoch 23. August
Woche 16	28. August – 3. September	Mittwoch 30. August
Woche 17	4. September – 10. September	Mittwoch 6. September
Woche 18	11. September – 17. September	Mittwoch 13. September
Woche 19	18. September - 24. September	Mittwoch 20. September
Woche 20	25. September – 1. Oktober	Mittwoch 27. September
	Sonntag 1. Oktober : Murtenlauf Allen einen erfolgreichen Lauf!	
Woche 21	Dienstag, 3. Oktober: Traditionelles Nachtessen nach dem Murtenlauf. Findet im Saal „La Grange“, Chemin de la Fontaine 1, 1752 Villars-sûr-Glâne statt.	

CONCONI-Test – Stadion St.Leonard, Freiburg
Samstag, 20. Mai ab 8.00 Uhr und im September 2017 (Datum siehe www.gpmf.ch)
Voranmeldung notwendig. Die Auswertung erfolgt vor Ort.
 Per Telefon: Benoît Berset 079 287 97 14 - Simon Thomet: 079 741 49 01
 Per E-Mail: benoit@bluewin.ch oder simonthomet@gmail.com

Trainingsplan

Woche 1 I = 12 = 60%	Laufeinsteiger ³	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 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, 30-45% Fette, 40-55% Kohlenhydrate. Künstliche und natürliche Zucker sind zu vermeiden.		

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).		

³ 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
Tipps der Woche	Machen Sie regelmässig Kraft-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen.		

Woche 5 I = 14 = 70%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Joggen mit 2 Pausen	Ausdauerjoggen mit 10x 10 Sek. Sprint + 50 Sek. Pause	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.		

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
Tipps der Woche	Wieso nicht einmal eine Massage! Eine gute Möglichkeit, sich nach einer Anstrengung zu erholen.		

**Donnerstag, 20. Juni 2017, 19.30 Uhr, Grande Salle de La Grange,
chemin de la Fontaine 1, à 1752 Villars-sur Glâne**

Vortrag von Frau **Simone Reber**, dipl. Ernährungsberaterin SVDE

« Incidences des régimes alimentaires à la mode sur la performance sportive »

Est-ce que les régimes à la mode augmentent la performance sportive ?

Vortragssprache französisch

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	Mindestens 80% des Trainings sollte unter I = 80% (unter den intensiven Zone) stattfinden!		

Woche 9 I = 15 = 75%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Joggen ohne Pause mit 6x 10 Sek. schnell + Pause bis zur vollständigen Erholung	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 3x 2 min. schneller	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.		

Woche 12 I = 13 = 65%	Laufeinsteiger	Fitnessläufer	Wettkampfläufer
Mittwochstraining	Leichtes Joggen mit 10x 10 Sek. Sprint und 50 Sek. Pause	Normales Ausdauertraining mit 10x 10 Sek. Sprint und 50 Sek. Pause	Normales Ausdauertraining mit 10x 10 Sek. Sprint und 50 Sek. Pause
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! Wechselduschen (kalt/warm) und mit einem kleinen Ball zur schnelleren Erholung die unteren Gliedmassen massieren.		

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
Tipper der Woche Genaueres Datum des Conconi-Tests siehe www.gpmf.ch	Testen Sie ein isotonisches Getränk, falls Sie beabsichtigen, ein solches am Murtenlauf zu trinken. Conconi-Test: ab 8.00 Uhr im Stade St.-Leonard. Vor Anmeldung notwendig. Die Auswertung erfolgt vor Ort. Per Telefon: Benoît Berset 079 287 97 14 - Simon Thomet : 079 741 49 01 Per E-Mail: bbenoit@bluewin.ch oder simonthomet@gmail.com		

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	Sehen Sie eine Laufeinheit von 12-14 km im Rhythmus des Murtenlaufs vor. Vorschlag: Teilnahme am Lauf von Marly (14,2 km) am 9. September 2017		

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
Tipps der Woche	Überprüfen und testen Sie ihre Ausrüstung für den Murtenlauf. Ev. Teilnahme am Lauf von Romont (14,7 km) am 17. September 2017.		

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 Dienstag 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



www.loro.ch

⁴ <https://www.loro.ch/fr> (02.04.2012)

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.