



FIT IN DEN ALSTERLAUF FÜR ZIELZEIT UNTER 60 MIN.

Bitte lesen Sie sich zunächst folgende Informationen durch:

- Dieser Trainingsplan umfasst den direkten Vorbereitungszeitraum von 10 Wochen vor dem Alsterlauf.
- Von Vorteil ist es natürlich, wenn Sie unsere Vorbereitungsprogramme "Fit durch den Winter" und "Fit durch den Frühling" absolviert haben. Da Sie mit diesen eine ideale Fitness-Grundlage geschaffen haben, können Sie nun das gesteckte Ziel, unter 60 Min. zu laufen, mit Optimismus angehen.
- Machen Sie sich nicht gleich ein schlechtes Gewissen, wenn Sie eine Trainingseinheit ausfallen lassen, zu viele sollten es aber auch nicht sein.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, machen Sie auch ruhig einmal Crosstraining, d.h. Ausgleichssport in anderen Sportarten (z.B. Schwimmen, Rad fahren, Inline-Skaten).
- Die Wahl der Trainingstage ist lediglich ein Vorschlag. Sie sollten aber den Grundsatz beachten, dass ein Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten eingelegt wird. Nach dem für Sie anstrengendsten Tag sollten zwei Pausentage einkalkuliert werden.

Zu unseren Begriffen:

Dauerlauf: Dies ist das Haupttrainingsmittel. Sie sollten sich während des Laufes nie überanstrengt fühlen. Eine Unterhaltung sollte möglich sein und eine leichte, wohligh-frische Erschöpfung am Ende rundet die richtige Tempowahl ab. Nach einigen Wochen sollten Sie bei diesem Tempo nach 15-20 Min. das Gefühl haben, ewig so weiterlaufen zu können.
(DL)

Genusslauf: Diese Lauform soll einen Genuss darstellen. Ganz locker schweben Sie sanft über die Strecke. Diese Läufe sind sehr langsam und dienen unter anderem der aktiven Erholung an Tagen nach anstrengenden Trainingseinheiten. Auch wenn Sie schneller laufen können, bremsen Sie sich bitte. Diese Läufe sind nie sehr lang und bleiben immer unter 60 Min.
(GL)

Flotter Dauerlauf: Dieser Dauerlauf geht nur über relativ kurze Strecken. Sie fühlen sich nach den Läufen ziemlich erschöpft, erholen sich aber nach kurzer Pause bereits wieder.
(FDL)

Tempolauf: Das ist die Lauform mit der höchsten Intensität für Sie. Die Strecken sind kurz und Sie sind nach einer solchen Trainingseinheit ziemlich platt. Achten Sie bei diesen Läufen darauf, dass Sie den letzten Lauf noch genauso gut und schnell absolvieren können, wie den Ersten, da bei dieser Form immer mehrere Läufe absolviert werden müssen.
(TL)

Steigerungen: Steigerungsläufe sind Läufe über ca. 80m, bei denen das Tempo über die gesamte Distanz von ganz langsam bis ganz schnell stetig gesteigert wird. Suchen Sie sich für diese Läufe bitte einen festen und ebenen Untergrund aus.
(STG)



FIT IN DEN ALSTERLAUF FÜR ZIELZEIT UNTER 60 MIN.

Gymnastik: (GYM) Mit Gymnastik sind hier Dehnübungen gemeint, die als Standardprogramm in jede Trainingseinheit gehören. Die wichtigsten Übungen entnehmen Sie bitte unseren Tipps zum Dehnen

Kräftigung: (KFT) Kräftigungsübungen werden in erster Linie zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, des Halteapparates in das Training eingebaut. Auch hier entnehmen Sie bitte die wichtigsten Grundübungen unseren Tipps zum Kräftigen.

Trabpause: (TP) Bei Wiederholungen schnellerer Läufe wird häufig eine Trabpause zur Erholung eingesetzt. Man bleibt in Bewegung und erholt sich dennoch. Das Tempo ist sehr langsam, fast schon schleichend.

Die Frage lautet jetzt: erst anmelden, damit man genügend Motivation aufbringt, oder zunächst mit dem Training beginnen, um zu sehen, wie es im Training läuft? Wir halten Ihnen in jedem Fall einen Platz frei.

Denken Sie in der warmen Jahreszeit bitte daran, vor und nach dem Training ausreichend zu trinken, wobei sich hella-Mineralwasser und hella-Schorlen als ideale Durstlöscher anbieten, Laufen Sie nicht in der größten Hitze, wenn Sie es nicht gewohnt sind!

Viel Spaß beim Training und viel Erfolg beim Alsterlauf sowie dem gesamten hella-Laufcup wünscht Ihnen das Team vom hella-Laufcup. Schreiben Sie uns auch gern eine Email mit Ihren Erfahrungen beim Laufen. Über einen Kommentar zum Training mit diesem Plan würden wir uns ebenfalls freuen.

Ihr hella-Laufcup-Team



FIT IN DEN ALSTERLAUF FÜR ZIELZEIT UNTER 60 MIN.

Der Zeit orientierte Hobbyläufer

(Ziel: Ankommen in unter 60 Minuten)

Voraussetzung: Sie sollten bereits ein Mal 10 Km gelaufen sein und diese Strecke in max. 65 – 70 Min. bewältigt haben. Die Zeitfenster innerhalb der einzelnen Tempostufen sind recht breit gestreut, da auch der Korridor der Zielzeit recht offen ist.

Ungefähres Lauftempo:

GL: 7:00 – 7:30 min/Km

DL: 6:30 – 7:00 min/Km

FDL: 6:00 – 6:30 min/Km

TL: 5:10 – 5:40 min/Km

1. Woche (KW 27)

Di.: 05.07. 30' DL, GYM, KFT

Do.: 07.07. 25' DL, 2 STG, GYM

So.: 10.07. 45' GL, 2 STG, GYM

2. Woche (KW 28)

Di.: 12.07. 30' DL, GYM, KFT

Do.: 14.07. 30' DL, 3 STG, GYM

So.: 17.07. 45' DL, 3 STG, GYM

3. Woche (KW 29)

Di.: 19.07. 30' DL, 3 STG, GYM

Do.: 21.07. 35' DL, 5' FDL, 3 STG, GYM, KFT

So.: 24.07. 50' GL, 3 STG, GYM

4. Woche (KW 30)

Di.: 26.07. 30' DL, 2 STG, GYM

Do.: 28.07. 30' DL, 2 STG, GYM, KFT

So.: 31.07. 45' DL, 2 STG, GYM

So, nachdem die letzte Woche eine leichte Regenerationswoche war, werden ab der kommenden Woche auch zunehmend FDL und TL in das Training eingebaut. Bis jetzt sollten Sie das Training immer einigermaßen locker überstanden haben.

5. Woche (KW 31)

Di.: 02.08. 30' DL, 3 STG, GYM, KFT

Do.: 04.08. 15' DL – 7' FDL - 3' Pause - 7' FDL zurück mind. bis Startpunkt vom 1. FDL,
10' GL, GYM

So.: 07.08. 55' GL, 3 STG, GYM

6. Woche (KW 32)

Di.: 09.08. 40' DL, 4 STG, GYM, KFT

Do.: 11.08. 15' DL – 10' FDL - 5' Pause - 10' FDL zurück mind. bis Startpunkt vom 1. FDL,
10' GL, 2 STG, GYM

So.: 14.08. 50' DL, 4 STG, GYM



FIT IN DEN ALSTERLAUF FÜR ZIELZEIT UNTER 60 MIN.

7. Woche (KW 33)

Di.: 16.08. 40' DL, 5 STG, GYM, KFT

Mi.: 17.08. 6km beim hella Inseleparklauf #4 als Tempotest. Tempo ca. 15 Sek./Km schneller wählen, als geplantes Alsterlauftempo. Auf- und Abwärmen nicht vergessen!

Sa.: 20.08. 30' GL, 2 STG, GYM

So.: 21.08. 20' GL, 20' DL, 20' FDL, 5-10' TL, GYM

8. Woche (KW 34)

Di.: 23.08. 45' DL, 4 STG, GYM, KFT

Do.: 25.08. 15' DL - 2'-3'-4'-3'-2' TL (2'-3'-3'-3'-2' TP) – 10' GL, GYM

Sa.: 27.08. 25' GL, 2 STG, GYM

So.: 28.08. 60' DL, 4 STG, GYM

9. Woche (KW 35)

Di.: 30.08. 40' DL, 5 STG, GYM, KFT

Do.: 01.09. 15' DL – 5x5' TL (2' TP) – 10' GL, 3 STG, GYM

Sa.: 03.09. 40' GL, 3 STG, GYM

So.: 04.09. 50' DL, 15' FDL, 4 STG, GYM

10. Woche (KW 36)

Di.: 06.09. 40' DL, 3 STG, GYM, KFT

Do.: 08.09. 45' DL, 10' FDL, 3 STG, GYM

So.: 11.09. BARMER GEK Alsterlauf!!

Herzlichen Glückwunsch!! Wir hoffen, Sie haben Ihr persönliches Ziel erreicht, unter 60 Min. zu bleiben und genießen im Anschluss die leckere Zielverpflegung mit der reichhaltigen Getränkeauswahl von hella-Mineralwasser und hella-Schorlen. Wir gratulieren Ihnen zur erfolgreichen Teilnahme und wünschen Sie uns auch im kommenden Jahr als Gast beim BARMER GEK Alsterlauf.