



FIT DURCH HERBST UND WINTER 2015/16 (KURS 1)

Bitte lesen Sie sich zunächst folgende Informationen durch:

- Der Plan ist für Laufanfänger bzw. Wiedereinsteiger gedacht. Läufer, denen dieser Plan zu wenig Herausforderungen bietet, bieten wir den Trainingsplan „Fit durch Herbst und Winter für Fortgeschrittene“ an.
- Dieser Trainingsplan umfasst den Zeitraum von Oktober bis Ende März
- Dieser Plan hat nicht einen bestimmten Lauf oder ein abgestecktes Leistungsniveau zum Ziel. Dieser Plan zeigt Ihnen lediglich die Möglichkeit auf, wie Sie mittels Laufen bewegt durch die kalte und dunkle Jahreszeit kommen. Zudem wird mithilfe des Wintertrainings eine Basis geschaffen, die es Ihnen ermöglicht, im Anschluss problemlos mit einem gezielten Training für ein Laufevent im Sommer beginnen zu können.
- Ein Einstieg in dieses Trainingsprogramm ist jederzeit möglich. Beginnen Sie als Laufanfänger jedoch zunächst immer mit Woche 1 und prüfen Sie, ob es Ihnen möglich ist, in das aktuelle Training einzusteigen oder z.B. die eine oder andere Woche zu überspringen. Erzwingen Sie aber bitte nichts und trainieren bei einem späteren Einstieg lieber Zeit versetzt Woche für Woche weiter.
- Machen Sie sich nicht gleich ein schlechtes Gewissen, wenn Sie eine Trainingseinheit ausfallen lassen.
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, absolvieren Sie auch ruhig einmal Crosstraining, d.h. Ausgleichssport in anderen Sportarten (z.B. Schwimmen, Rad fahren, Inlineskaten).
- 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.
- Als erfahrener Läufer können Sie die Laufdauer der einzelnen Einheiten gern um 10-15 Min. verlängern.
- Wenn Sie keine Steigerung der Ausdauerleistungsfähigkeit zum Ziel haben, sondern lediglich den Status Quo erhalten oder sich nur ein wenig bewegen wollen, haben wir folgenden Vorschlag für Sie: Versuchen Sie, sich regelmäßig ca. 90 Min./Woche zu bewegen. Dies muss nicht an eine Bewegungsform geknüpft sein. Teilen Sie sich die Zeit in 2-3 Bewegungseinheiten auf und trainieren Sie nicht zu intensiv.

Ein Tipp für weniger sportliche Einsteiger:

Verkürzen Sie die Belastungsdauer innerhalb der einzelnen Trainingseinheiten. Teilen Sie sich einen Lauf in kürzere Abschnitte ein und machen Sie zwischendurch jeweils eine Gehpause von 2-3 Min. (notfalls auch länger), wenn Sie die gesamte Zeit zu Beginn noch nicht durchlaufen können. (Beispiel: 30 Min. DL können Sie aufteilen in 5x4 Min. mit je 2,5 Min. Gehpause)

Schreiben Sie uns von Ihren Erfahrungen beim Laufen. Ihre Hinweise und Kommentare helfen uns dabei, die Trainingspläne und Tipps zum Training noch weiter Ihren Bedürfnissen anzupassen.

Einen aktiven Winter wünscht Ihnen das hella-Team



FIT DURCH HERBST UND WINTER 2015/16 (KURS 1)

10 Tipps zum Laufen in der kalten Jahreszeit:

1. Laufen im Herbst und Winter ist cool!
2. Schützen Sie sich vor Wind. Dieser kann auch bei gemäßigten Temperaturen stark auskühlen.
3. Schützen Sie sich bei Kälte immer mit einer Mütze und bei entsprechender Empfindlichkeit auch mit Handschuhen. Die meiste Wärme geht über den Kopf verloren.
4. Rutschgefahr auf nassem Laub, im Matsch, Schnee und auf Eis ist zu beachten.
5. Im Dunkeln möglichst helle, reflektierende Kleidung tragen und evtl. Blinklichter anbringen.
6. Regelmäßige Saunabesuche (nicht unmittelbar nach sehr anstrengenden Einheiten) und Wechselduschen können das Immunsystem stärken.
7. Bei extremen Wetterbedingungen kann auch das Laufband eine Alternative sein. Schwerpunkt sollte aber auch in dieser Jahreszeit das Training im Freien bleiben.
8. Beim Laufen nicht zu warm anziehen. Der Körper produziert noch Wärme. Ein ganz leichtes Frösteln beim Start ist daher auch keineswegs schlimm.
9. Nach dem Laufen unbedingt sofort (vor der Gymnastik) warme und trockene Kleidung anziehen.
10. Machen Sie sich bei unter -5°C bis -10°C einen gemütlichen Tag zu Hause und lassen Sie Trainingsplan einfach Trainingsplan sein. Das Infektionsrisiko für die oberen Atemwege ist bei solchen Temperaturen sehr hoch.

1. Woche (KW 40)

Di.: 29.09. 5x3' (Min.) DL (2' GP), GYM
Do.: 01.10. 3x5' DL (3' GP), 2 STG, GYM
So.: 04.10. 2x10' GL (3' GP), KFT, GYM

2. Woche (KW 41)

Di.: 06.10. 3x5' DL (2' GP), GYM
Do.: 08.10. 3x6' DL (2' GP), 2 STG, GYM
So.: 11.10. 2x10' GL (3' GP), KFT, GYM

Auch wenn Ihnen das Laufen noch schwer fällt, steht am Ende der 3. Trainingswoche ein Test auf dem Plan. Nutzen Sie den 5Km-Lauf im Rahmen des "Halbmarathon um den Bramfelder See", um den Ist-Zustand zum Trainingsbeginn festzuhalten. Hier können Sie ganz unbeschwert mitlaufen und Ihre Gehpausen einlegen, da es keinen Zielschluss gibt, der Sie unter Leistungsdruck setzt. Informationen unter www.bramfelder-halbmarathon.de. Notieren Sie Ihre erreichte Zeit, Ihr Befinden und die äußeren Bedingungen in Ihr Trainingstagebuch.

3. Woche (KW 42)

Di.: 13.10. 3x6' DL (2' GP), 2 STG, GYM
Do.: 15.10. 3x6' DL (2' GP), 3 STG, GYM
So.: 18.10. 5 Km Testlauf mit GP, GYM

4. Woche (KW 43)

Di.: 20.10. 3x5' DL (2' GP), KFT, GYM
Do.: 22.10. 3x6' DL (3' GP), 3 STG, GYM
So.: 25.10. 2x12' GL (3' GP), GYM

5. Woche (KW 44)

Di.: 27.10. 4x5' DL (2' GP), 3 STG, GYM
Do.: 29.10. 3x7' DL (2' GP), KFT, GYM
So.: 01.11. 20' GL, 3 STG, GYM

6. Woche (KW 45)

Di.: 03.11. 2x10' DL (3' GP), 3 STG, GYM
Do.: 05.11. 3x8' DL (2' GP), KFT, GYM
So.: 08.11. 5 Km Winterlaufserie, GYM

Am 08.11. können Sie im Rahmen der Winterlaufserie in Bramfeld erneut die 5 Km unter die Füße nehmen. Die Strecke kennen Sie schon und Sie können von nun an ein Mal im Monat hier gemeinsam mit Gleichgesinnten eine oder in ein paar Monaten auch mehr Runden drehen. Infos unter www.winterlaufserie-hamburg.de



FIT DURCH HERBST UND WINTER 2015/16 (Kurs 1)

7. Woche (KW 46)

Di.: 10.11. 2x12' DL (2' GP), 3 STG, GYM
Do.: 12.11. 20' DL, KFT, GYM
So.: 15.11. 20' GL, 3 STG, GYM

8. Woche (KW 47)

Di.: 17.11. 2x10' DL, KFT, GYM
Do.: 19.11. 15' DL, 3 STG, GYM
So.: 22.11. 20' GL, KFT, GYM

Wir werden nun versuchen, in zunehmendem Maße die Gehpausen aus dem Trainingsplan zu streichen. Sollte es bei Ihnen noch nicht ohne gehen, so teilen Sie die Laufeinheit in gleiche Teile und verbinden diese mit einer Gehpause bis Sie eine ausreichende Erholung verspüren.

9. Woche (KW 48)

Di.: 24.11. 20' DL, KFT, GYM
Do.: 26.11. 2x12' DL (2' GP), 4 STG, GYM
So.: 29.11. 30' GL, KFT, GYM

10. Woche (KW 49)

Di.: 01.12. 20' DL, 3 STG, KFT, GYM
Do.: 03.12. 2x12' DL (2' GP), GYM
So.: 06.12. 30' GL, KFT, GYM

11. Woche (KW 50)

Di.: 08.12. 20' DL, 4 STG, GYM
Do.: 10.12. 2x15' DL (3' TP), GYM
So.: 13.12. 5 Km Winterlaufserie, GYM

12. Woche (KW 51)

Di.: 15.12. 20' DL, 3 STG, GYM
Do.: 17.12. 25' DL, 4 STG, GYM
So.: 20.12. 30' GL, KFT, GYM

Die kurzen Einlagen mit flotten Dauerläufen sollten Sie nach 12 Wochen behutsamen Aufbaus gut verkraften können. Dieses Trainingsmittel kommt als kleine Spitze zum Einsatz, um Ihrem Körper neue Reize zu geben.

13. Woche (KW 52)

Di.: 22.12. 25' DL, 4 STG, GYM
Do.: 24.12. 15' DL – 3' FDL, GYM
So.: 27.12. 30' GL, 3 STG, KFT, GYM

14. Woche (KW 53)

Di.: 29.12. 15' DL – 3' FDL, GYM
Do.: 31.12. Sylvesterlauf oder FREI!!
So.: 03.01. 35' GL, 4 STG, KFT, GYM

Sicher haben bereits Sie bemerkt, dass alle vier Wochen ein leichteres Programm als in den Vorwochen angesetzt ist. Diese Woche ist eine Regenerationswoche, in der Ihrem Körper etwas Ruhe gegönnt wird, sich den steigenden Belastungen anzupassen und sich für neue Herausforderungen zu erholen.

15. Woche (KW 1)

Di.: 05.01. 30' DL, 4 STG, GYM
Do.: 07.01. 20' DL – 3x2' FDL (1' GP), GYM
So.: 10.01. 30' GL, 3 STG, KFT, GYM

16. Woche (KW 2)

Di.: 12.01. 20' DL, 3 STG, GYM
Do.: 14.01. 25' DL, GYM
So.: 17.01. 30' GL, 3 STG, KFT, GYM

17. Woche (KW 3)

Di.: 19.01. 30' DL, 4 STG, KFT, GYM
Do.: 21.01. 15' DL – 3x2' FDL (1' GP) – 10' GL, GYM
So.: 24.01. 5 Km Winterlaufserie, GYM

18. Woche (KW 4)

Di.: 26.01. 30' DL, 5 STG, KFT, GYM
Do.: 28.01. 15' DL – 2x4' FDL (2' GP) – 10' GL, GYM
So.: 31.01. 40' GL, 4 STG, KFT, GYM



FIT DURCH HERBST UND WINTER 2015/16 (Kurs 1)

Anstelle der festen Zeiten bei den FDL können Sie auch ein freies Fahrtspiel ausprobieren. Absolvieren Sie hierbei nach einigen Minuten Einlaufen einige schnellere Abschnitte im Wechsel mit Trab- oder Gehpausen, in denen Sie sich ausreichend erholen. Diese Tempointervalle können sich individuell und spontan ergeben, indem Sie sich z.B. bestimmte Punkte an der Strecke zum Ziel eines Tempoabschnitts aussuchen.

19. Woche (KW 5)

Di.: 02.02. 30' DL, 5 STG, KFT, GYM
Do.: 04.02. 15' DL – 3x3' FDL (2' TP) – 10' GL, GYM
So.: 07.02. 40' GL, 4 STG, GYM

20. Woche (KW 6)

Di.: 09.02. 25' DL, 4 STG, GYM
Do.: 11.02. 30' DL, KFT, GYM
So.: 14.02. 45' GL, 4 STG, GYM

Am 21.02. ist der letzte Lauf über 5 Km. Sie werden sicher begeistert sein, wenn Sie nicht nur die Zeit sondern auch Ihr Laufgefühl mit der ersten Standortbestimmung im vergangenen November vergleichen. Beim letzten Termin am 20.03. werden Sie erstmals die 10 Km in Angriff nehmen. Nach ca. 4 Monaten behutsamen Aufbaus sollten Sie auch die längere Wettkampfstrecke problemlos bewältigen können. Seien Sie aber vorsichtig und lassen sich am Start nicht zu einem überhöhten Anfangstempo verleiten.

21. Woche (KW 7)

Di.: 16.02. 30' DL, 5 STG, KFT, GYM
Do.: 18.02. 20' DL – 4x3' FDL (3' TP) – 10' GL, GYM
So.: 21.02. 5 Km Winterlaufserie

22. Woche (KW 8)

Di.: 23.02. 35' DL, 5 STG, GYM
Do.: 25.02. 40' DL - 10' GL, GYM
So.: 28.02. 45' GL, 4 STG, GYM

23. Woche (KW 9)

Di.: 01.03. 30' DL, 4 STG, KFT, GYM
Do.: 03.03. 20' DL – 3x3' FDL (2' TP) – 15' GL, GYM
So.: 06.03. 50' GL, 4 STG, GYM

24. Woche (KW 10)

Di.: 08.03. 35' DL, 5 STG, GYM
Do.: 10.03. 20' DL, 8' FDL, GYM
So.: 13.03. 60' GL, 4 STG, GYM

25. Woche (KW 11)

Di.: 15.03. 30' DL, 4 STG, KFT, GYM
Do.: 17.03. 20' DL – 3x3' FDL (2' TP) – 15' GL, GYM
So.: 20.03. 10 Km Winterlaufserie

26. Woche (KW 12)

Di.: 22.03. 35' DL, 5 STG, GYM
Do.: 24.03. 20' DL, 8' FDL, GYM
So.: 27.03. 60' GL, 4 STG, GYM

So, das war's. Die Tage werden länger, die Temperaturen sind schon wieder ganz angenehm zum Laufen und das Trainingsbuch ist auch gut gefüllt. Wir hoffen, dass Ihnen das Laufen immer noch (oder jetzt endlich) Freude bereitet und Sie das nächste Ziel ins Auge fassen. Später im Sommer stehen dann der Alsterlauf und der gesamte hella-Laufcup als mögliche Ziele am Horizont. Wenn Sie weiterhin am Ball bleiben, werden Sie dort eine gute Figur abgeben. Apropos Figur: haben Sie seit November mal wieder in den Spiegel geschaut? Und wie ist das werte Allgemeinbefinden?

Wir laden Sie dazu ein, dem Laufsport auch weiterhin die Treue zu halten. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich mithilfe der Anschluss Trainingspläne "Fit in den hella hamburg halbmarathon" oder "Fit durch den Frühling" auch weiterhin laufend durch das Jahr 2016 zu bewegen.

Ihr hella-Team



FIT DURCH HERBST UND WINTER 2015/16 (KURS 1)

Zu unseren Begriffen:

- Dauerlauf:** GA1 (Grundlagenausdauer-1)-Lauf mit 70-80% der max. Herzfrequenz (HFmax.)
(DL) Dies ist das Haupttrainingsmittel. Sie sollten sich während des Laufes nie überanstrengt fühlen. Eine Unterhaltung sollte möglich sein und eine leichte, wohlig-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.
- Genusslauf:** Regenerationslauf mit <70% HFmax
(GL) 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.
- Flotter Dauerlauf:** GA1-2-Lauf mit 80-85% HFmax
(FDL) Dieser Dauerlauf geht nur über relativ kurze Strecken. Sie fühlen sich nach den Läufen ziemlich erschöpft, erholen sich aber nach kurzer Pause bereits wieder.
- Steigerungen:** Steigerungsläufe sind Läufe über ca. 80m, bei denen das Tempo über die gesamte Distanz von ganz langsam bis ganz schnell stetig gesteigert wird. Als Pause bietet es sich an, zum Ausgangspunkt der Steigerung zurückzugehen (ca. 2 Min.). Suchen Sie sich für diese Läufe bitte einen festen und ebenen Untergrund aus.
- Gymnastik:** Mit Gymnastik sind hier Dehnübungen gemeint, die als Standardprogramm in jede Trainingseinheit gehören. Die wichtigsten Übungen entnehmen Sie bitte unseren Tipps zum Dehnen, erhältlich unter der Rubrik "Trainingstipps".
(GYM)
- Kräftigung:** Kräftigungsübungen werden in erster Linie zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur, des Halteapparates in das Training eingebaut. Auch hier entnehmen Sie bitte die wichtigsten Grundübungen unserer Rubrik "Trainingstipps".
(KFT)
- Trabpause/** Bei Wiederholungen schnellerer Läufe wird häufig eine Trabpause zur Erholung
Gehpause: eingesetzt. Man bleibt in Bewegung und erholt sich dennoch. Das Tempo ist sehr
(TP/GP) langsam, fast schon schleichend. In der Gehpause bitte einfach weitergehen.

Bitte halten Sie die Reihenfolge im Training ein!

Beispiel:

20' DL, 3x3' FDL (2' TP), 10' GL, GYM liest sich wie folgt:

Sie beginnen mit 20 Min. Dauerlauf, anschließend direkt 3 Mal 3 Min. flotten Dauerlauf mit jeweils 2 Min. Trabpause. Nach dem letzten flotten Dauerlauf laufen Sie sich noch 10 Min. langsam (Genusslauftempo) aus. Am Ziel angekommen machen Sie noch ca. 10 Min. Dehnübungen (evtl. vorher trockene und warme Kleidung anziehen).