

Plan der letzte Trainingswochen vor dem Swissalpine 2011

Datum	Tag	Plan Einheit ¹	Herzfrequenz	Ist Wetter	Einheit ¹ / Herzfrequenz
KW 22		Laufzeit geplant: 11,5 Std.			Laufzeit ist: 11,09 Std.
30.05.2011	Mo	1 Std.	150 <	Sonne, 30 Co	1 Std. / 150-165 + 0,25 Std. / 130-140
31.05.2011	Di	3 Std. (vom Büro)	130-140	Regen, 15 Co	1,17 Std. / 140-150
01.06.2011	Mi	Ruhetag		Wolken, 18 Co	3 Std. / 130-140 (Rucksacklauf, vom Büro)
02.06.2011	Do	3 Std. (Berge)	140-150	Sonne/Wolken, 23 Co	3,25 Std. / 125-135 (Rucksacklauf, zum Büro)
03.06.2011	Fr	1,5 Std. (Fahrtspiel)	< 130-150 >	Ruhetag	
04.06.2011	Sa	2 Std.	130-140	Sonne/Regen, 28 Co	1,67 Std. / 140-150
05.06.2011	So	Studio - Steigungslauf (1 Std. bei 15% Steigung)		Studio	1 Std. / 160 < (15% Steigung, 7,5 km/h) + 0,25 Std.
KW 23		Laufzeit geplant: 14 Std.			Laufzeit ist: 13 Std.
06.06.2011	Mo	3 Std. (vom Büro)	130-140	Wolken, 24 Co	3 Std. / 130-140 (Rucksacklauf, vom Büro)
07.06.2011	Di	1 Std.	150 <	Sonne/Wolken, 27 Co	1 Std. / 150-160 + 0,25 Std. / 130-140
08.06.2011	Mi	2,5 Std. (vom Büro)	140-150	Wolken, 20 Co	3,17 Std. / 125-135 (Rucksacklauf, vom Büro)
09.06.2011	Do	Ruhetag		Ruhetag	
10.06.2011	Fr	1,5 Std. (Fahrtspiel)	< 130-150 >	Wolken, 20 Co	1 Std. / < 130-150 >
11.06.2011	Sa	5 Std.	130-140	Sonne/Wolken, 22 Co	4,83 Std. / 125-145 (Rucksacklauf)
12.06.2011	So	Studio - Steigungslauf (1 Std. bei 15% Steigung)		Ruhetag	
KW 24		Laufzeit geplant: 11 Std.			Laufzeit ist: 11,69 Std.
13.06.2011	Mo	2 Std.	130-140	Studio	1,17 Std. / 160 < (15% Steigung, 7,5 km/h) + 0,25 Std.
14.06.2011	Di	2,5 Std. (vom Büro)	140-150	Wolken, 22 Co	3 Std. / 130-140 (Rucksacklauf, vom Büro)
15.06.2011	Mi	JPMCC (Unfallgefahr)	< 130	Ruhetag	JPMCC (0,52 Std.)
16.06.2011	Do	Ruhetag		Wolken, 20 Co	1 Std. / < 130-150 >
17.06.2011	Fr	1,5 Std. (Fahrtspiel)	< 130-150 >	Wolken, 22 Co	2,83 Std. / 135-145 (Rucksacklauf, vom Büro)
18.06.2011	Sa	3,5 Std.	130-140	Sonne/Wolken, 22 Co	3,17 Std. / 125-135 (Rucksacklauf, zum Büro)
19.06.2011	So	1,5 Std.	140-150	Ruhetag	
KW 25		Laufzeit geplant: 11,25 Std.			Laufzeit ist: 10,11 Std.
20.06.2011	Mo	1 Std.	150 <	Studio	1 Std. / 160 < (15% Steigung, 7,5 km/h) + 0,25 Std.
21.06.2011	Di	2,5 Std. (vom Büro)	140-150	Wolken, 22 Co	2,78 Std. / 135-150 (Rucksacklauf, vom Büro)
22.06.2011	Mi	Ruhetag		Ruhetag	
23.06.2011	Do	3 Std. (Berge)	140-150	Sonne/Wolken, 22 Co	3,13 Std. / 135-160 (Rucksacklauf, Berge)
24.06.2011	Fr	1,5 Std. (Fahrtspiel)	< 130-150 >	Ruhetag	
25.06.2011	Sa	2 Std.	130-140	Wolken/Regen, 18 Co	1,95 Std. (HM 1,45 Std./ 170 < + 0,5 Std.)
26.06.2011	So	Studio - Steigungslauf (1,25 Std. bei 15% Steigung)		Studio	0,45 Std. / 160 < (15% Steigung, 7,5 km/h) + 0,25

Plan der letzte Trainingswochen vor dem Swissalpine 2011

Datum	Tag	Plan Einheit ¹	Herzfrequenz	Ist Wetter	Einheit ¹ / Herzfrequenz
KW 26		Laufzeit geplant: 12,25 Std.		Laufzeit ist: 15,8 Std.	
27.06.2011	Mo	3 Std. (vom Büro)	130-140	Sonne, 30 Co	3,18 Std. / 130-140 (Rucksacklauf, vom Büro)
28.06.2011	Di	1 Std.	< 130	Ruhetag	
29.06.2011	Mi	2,5 Std. (vom Büro)	140-150	So./Wo./Reg. 25-27 Co	8,2 Std. / 110-160 (Rucksacklauf)
30.06.2011	Do	Ruhetag		Ruhetag	
01.07.2011	Fr	1,5 Std. (Fahrtspiel)	< 130-150 >	Sonne, 22 Co	0,58 Std. / < 130
02.07.2011	Sa	3 Std.	130-140	Sonne/Wolken, 17 Co	2,42 Std. (Berge) / 130-160 (Rucksacklauf)
03.07.2011	So	Studio - Steigungslauf (1,25 Std. bei 15% Steigung)		Studio	1,25 Std. / 160 < (15% Steigung, 7,5 km/h) + 0,17 Std.
KW 27		Laufzeit geplant: 12 Std.		Laufzeit ist: 10,79 Std.	
04.07.2011	Mo	2,5 Std. (vom Büro)	140-150	Sonne, 30 Co	3,18 Std. / 130-140 (Rucksacklauf, vom Büro)
05.07.2011	Di	1,5 Std. (Fahrtspiel)	< 130-150 >	Ruhetag	
06.07.2011	Mi	3 Std. (vom Büro)	130-140	Sonne/Wolken 25 Co	3,12 Std. / 130-140 (Rucksacklauf, vom Büro)
07.07.2011	Do	Ruhetag		Ruhetag	
08.07.2011	Fr	1 Std.	< 130	Sonne/Wolken 23 Co	0,97 Std. / 130-140
09.07.2011	Sa	Ruhetag		Ruhetag	
10.07.2011	So	Marathon in Roth (4 Std.)	130-140	Sonne/Starkregen	3,52 Std. / 140-175
KW 28		Laufzeit geplant: 10 Std.		Laufzeit ist: 6,21 Std.	
11.07.2011	Mo	Ruhetag		Ruhetag	
12.07.2011	Di	1 Std.	150 <	Regen, 23 Co	0,5 Std. / 125-135
13.07.2011	Mi	2,5 Std. (vom Büro)	140-150	Ruhetag	
14.07.2011	Do	Ruhetag		Sonne/Wolken 23 Co	1,18 Std. / 130-140
15.07.2011	Fr	3 Std. (vom Büro)	130-140	Ruhetag	
16.07.2011	Sa	2 Std.	140-150	Sonne/Wolken, 25 Co	3,28 Std. (Berge) / 140-170 (Rucksacklauf)
17.07.2011	So	Studio - Steigungslauf (1,5 Std. bei 15% Steigung)		Studio	1,25 Std. / 160 < (15% Steigung, 7,5 km/h) + 0,17 Std.
KW 29		Laufzeit geplant: 12 Std.		Laufzeit ist: 9,97 Std.	
18.07.2011	Mo	1 Std.	150 <	Wolken/Regen 19 Co	3,12 Std. / 130-140 (Rucksacklauf, vom Büro)
19.07.2011	Di	3 Std. (vom Büro)	130-140	Ruhetag	
20.07.2011	Mi	3 Std. (vom Büro)	130-140	Sonne/Wolken 20 Co	2,75 Std. / 140-150 (Rucksacklauf, vom Büro)
21.07.2011	Do	Ruhetag		Ruhetag	
22.07.2011	Fr	1 Std.	130-140	Ruhetag	
23.07.2011	Sa	3 Std. (Berge)	130-140	Sonne/Wolken, 20 Co	3,1 Std. / 140-160 (Rucksacklauf)
24.07.2011	So	1 Std.	< 130	Sonne/Regen, 19 Co	1 Std. / 130-140

Plan der letzte Trainingswochen vor dem Swissalpine 2011

Datum	Tag	Plan Einheit ¹	Herzfrequenz	Ist Wetter	Einheit ¹ / Herzfrequenz
KW 30		Laufzeit geplant: 15 Std.			Laufzeit ist: 13,65 Std.
25.07.2011	Mo	3 Std. (vom Büro)	130-140	Ruhetag	
26.07.2011	Di	Ruhetag		Sonne/Wolken 18 Co	1,53 Std. / 140-160 (Berge im Schwarzwald)
27.07.2011	Mi	1,5 Std.	130-140	Ruhetag	
28.07.2011	Do	Ruhetag		Wolken/Regen 16 Co	1,12 Std. / 130-160 (Berge im Schwarzwald)
29.07.2011	Fr	0,5 Std	unter 130	Ruhetag	
30.07.2011	Sa	Swissalpine (10 Stunden)		Sonne/Regen 5-17 Co	11 Std. / 140-170

¹ Zeitangaben in Industrieminuten (z.B. 0,75 Std. = 45 Min.; 0,17 Std. = 10 Min.)

Ruhetag = Alternativtraining = Gymnastik, Oberkörpertraining (Rücken, Bauch, Schulter)
Studio beinhaltet auch zusätzlich Gymnastik und Oberkörpertraining

Umrechnung (Schätzwerte)

Herzfrequenz	Zeit	km
< 130	1 Stunde	< 10 km
130-140	1 Stunde	10 km
140-150	1 Stunde	12,5 km
150 <	1 Stunde	15 km

Diese Werte wurden auf dem Laufband und in Wettkämpfen bestätigt.

Die Tage können leicht verändert werden (bei Regen möchte ich keine 4 Stunden laufen, 1,5 Stunden sind aber O.K.)

Wöchentlich wurde nur ein Ruhetag eingeplant, so kann eine zweite Alternativtrainingseinheit individuell eingeschoben werden.