

UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Trainingsplanung Großglockner Berglauf 2022

Allgemeines:

Die nachfolgenden Trainingspläne orientieren sich nach einer Stufe für Beginner und für Fortgeschrittene. Für den Leistungsbereich besteht die Möglichkeit, nach erfolgter Kontaktaufnahme, eine individuelle Trainingsbetreuung zu erhalten. Weiters wird die Vorbereitung in eine allgemeine Vorbereitungsperiode (allgemeines entwickelndes Lauftraining) und eine spezielle Vorbereitungsperiode (spezielles entwickelndes Berglauftraining) gegliedert. Begleitendes Kraft, Beweglichkeit und Koordinationstraining werden in dieser Planung nicht berücksichtigt, sollen aber nicht vernachlässigt werden. Gemeinsamer Endpunkt der Planung ist der Großglockner Berglauf am 10.07.2022.

Die Darstellung der Wochentrainingspläne erfolgt anhand von Soll- und Ist- Listen, wobei das Soll die Vorgabe bedeutet und in der Ist Zeile die absolvierten Trainingseinheiten eingetragen werden können. Am Beginn der Trainingspläne befindet sich auch ein Gewichts/ Befindlichkeitsprofil welches der Athlet führen kann. Des Weiteren kann auch der Ruhepulsverlauf in dieser Spalte vermerkt werden. Die Trainingspläne sind nach den Trainingsprinzipien methodisch aufgebaut. Sie sollten als Anhalt für ein entwickelndes Training dienen, aber natürlich erheben sie keinen Anspruch auf das Erreichen des Trainingsziels. Sie zeigen lediglich einen, von vielen möglichen Wegen.

Hinweis: Es wird eine sportmedizinische Untersuchung vor Beginn des Trainings empfohlen. Außerdem möchten wir darauf hinweisen, dass das Planungsteam keine Haftung für eventuell entstandene Gesundheitsschäden, gleich welcher Art, übernimmt.

Aufbau einer Trainingseinheit:

Aufwärmen:

Lockerer Einlaufen für 5-10 Minuten um den Körper auf die kommende Belastung vorzubereiten. Es ist auch möglich Übungen zum Lauf- ABC zu integrieren.

Hauptteil:

Schwerpunkt der Trainingseinheit.

Ausklang:

Ähnlich dem Aufwärmen wird hier lockeres Auslaufen für 5-10 Minuten und anschließender Dehnung der Laufmuskulatur empfohlen.

Intensitätsfindung:

Die Trainingsherzfrequenz wird mittels der Formel nach Karvonen berechnet.

$THF \text{ (Trainingsherzfrequenz)} = \text{Ruhepuls} + (\text{max. Herzfrequenz} - \text{Ruhepuls}) \times (\text{Intensität in Prozent})$ oder in Abkürzungen: $THF = RP + (\text{max. HF} - RP) \times (\text{Int.}\%)$

Für das Erreichen eines Herzfrequenzfensters wird das Ergebnis mit +/- 3 Schläge berechnet.

UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Beispiel:

Für Grundlagenausdauer 1: Intensität 60%

Ruhepuls: 60 max. HF: 190

$60 + (190 - 60) \times 60\% = 138 (+/-) 3$ Schläge = 135 - 141 THF

Bitte beachten Sie, dass in der Klammer zuerst gerechnet wird und danach Punkt vor Strichrechnung erfolgt. Die maximale Herzfrequenz kann individuell ermittelt werden oder sie wird mit der Formel $220 - \text{Lebensalter}$ (Herren) und $226 - \text{Lebensalter}$ (Damen) errechnet. Der Ruhepuls gibt die Anzahl der Pulsschläge pro Minute an. Durchschnittlich liegt er je nach Trainingszustand zwischen 50 bis 80 Schläge. Gemessen wird der Ruhepuls nach dem morgendlichen Erwachen in horizontaler Lage mit einem Herzfrequenz Messgerät oder manuell.

Auch gibt der Ruhepuls uns Feedback über den Trainingszustand. Er sollte sich idealtypisch mit fortschreitendem Training verringern. Sollte der Ruhepuls sich erhöhen (6-8 Schläge), ist dies ein Zeichen für eine nicht optimale Erholung. (Fazit: Regeneratives oder allenfalls leichtes Training.) Kommt es zu einer weiteren Erhöhung ist von einem Infekt auszugehen. (Fazit: Abklärung und Trainingspause.)

Aus planungstechnischen Gründen ist die ersten Regenerationswoche in Trainingswoche 3 berücksichtigt. Danach folgt die Regenerationswoche im vier-Wochen-Rhythmus. Somit wird sichergestellt, dass die Periodisierung mit dem Eventtermin abgestimmt ist.

Viel Spass und gutes Gelingen beim Trainieren!

Legende:

REKOM	Regnerations / Kompensationstraining (50-55%) Prozentangaben für die Berechnung nach der Karvonenformel.
GA1	Grundlagenausdauer Training 1 (60-65%)
GA1/2	Grundlagenausdauer Training 1/2 (65-70%)
GA2	Grundlagenausdauer Training 2 (75-80%)
TWL	Tempo - Wechsellauf

UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Wochenplan Vorbereitung Großglockner Berglauf 2022 - FORTGESCHRITTENE

KW **6** : Datum: **07.02.2022 - 13.02.2022** Trainingswoche: **1**

TAGE	Gew / Rpuls	Tr.Ziel	Trainingsinhalt	REKOM	GA 1	GA 1/2	GA 2	KA 1	KA 2	WSA	SUMME
Montag SOLL Datum:											
MONTAG IST	G: Rp:										
DIENSTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
DIENSTAG IST	G: Rp:										
MITTWOCH SOLL Datum:											
MITTWOCH IST	G: Rp:										
DONNERSTAG SOLL Datum:		GA 1 GA 1/2	70' TWL 3' GA 1 und 2' GA 1/2 mal 14								
DONNERSTAG IST	G: Rp:										
FREITAG SOLL Datum:											
FREITAG IST	G: Rp:										
SAMSTAG SOLL Datum:											
SAMSTAG IST	G: Rp:										
SONNTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
SONNTAG IST	G: Rp:										



UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Wochenplan Vorbereitung Großglockner Berglauf 2022 - FORTGESCHRITTENE

KW **7** : Datum: **14.02.2022 - 20.02.2022** Trainingswoche: **2**

TAGE	Gew / Rpuls	Tr.Ziel	Trainingsinhalt	REKOM	GA 1	GA 1/2	GA 2	KA 1	KA 2	WSA	SUMME
Montag SOLL Datum:											
MONTAG IST	G: Rp:										
DIENSTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
DIENSTAG IST	G: Rp:										
MITTWOCH SOLL Datum:											
MITTWOCH IST	G: Rp:										
DONNERSTAG SOLL Datum:		GA 1	70' TWL 3' GA 1 und 2' GA 1/2 mal 14								
DONNERSTAG IST	G: Rp:										
FREITAG SOLL Datum:											
FREITAG IST	G: Rp:										
SAMSTAG SOLL Datum:											
SAMSTAG IST	G: Rp:										
SONNTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
SONNTAG IST	G: Rp:										



UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Wochenplan Vorbereitung Großglockner Berglauf 2022 - FORTGESCHRITTENE

KW **8** : Datum: **21.02.2022 - 27.02.2022** Trainingswoche: **3** Regenerationswoche

TAGE	Gew / Rpuls	Tr.Ziel	Trainingsinhalt	REKOM	GA 1	GA 1/2	GA 2	KA 1	KA 2	WSA	SUMME
Montag SOLL Datum:											
MONTAG IST	G: Rp:										
DIENSTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
DIENSTAG IST	G: Rp:										
MITTWOCH SOLL Datum:											
MITTWOCH IST	G: Rp:										
DONNERSTAG SOLL Datum:		REKOM	30' REKOM								
DONNERSTAG IST	G: Rp:										
FREITAG SOLL Datum:											
FREITAG IST	G: Rp:										
SAMSTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
SAMSTAG IST	G: Rp:										
SONNTAG SOLL Datum:											
SONNTAG IST	G: Rp:										



UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Wochenplan Vorbereitung Großglockner Berglauf 2022 - FORTGESCHRITTENE

KW **9** : Datum: **28.02.2022 - 06.03.2022** Trainingswoche: **4**

TAGE	Gew / Rpuls	Tr.Ziel	Trainingsinhalt	REKOM	GA 1	GA 1/2	GA 2	KA 1	KA 2	WSA	SUMME
Montag SOLL Datum:											
MONTAG IST	G: Rp:										
DIENSTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
DIENSTAG IST	G: Rp:										
MITTWOCH SOLL Datum:											
MITTWOCH IST	G: Rp:										
DONNERSTAG SOLL Datum:		GA 1 GA 1/2	70' TWL 5' GA 1 und 5' GA 1/2 mal 7								
DONNERSTAG IST	G: Rp:										
FREITAG SOLL Datum:											
FREITAG IST	G: Rp:										
SAMSTAG SOLL Datum:											
SAMSTAG IST	G: Rp:										
SONNTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
SONNTAG IST	G: Rp:										



UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Wochenplan Vorbereitung Großglockner Berglauf 2022 - FORTGESCHRITTENE

KW **10** : Datum: **07.03.2022 - 13.03.2022** Trainingswoche: **5**

TAGE	Gew / Rpuls	Tr.Ziel	Trainingsinhalt	REKOM	GA 1	GA 1/2	GA 2	KA 1	KA 2	WSA	SUMME
Montag SOLL Datum:											
MONTAG IST	G: Rp:										
DIENSTAG SOLL Datum:		GA 1	70' GA 1								
DIENSTAG IST	G: Rp:										
MITTWOCH SOLL Datum:											
MITTWOCH IST	G: Rp:										
DONNERSTAG SOLL Datum:		GA 1 GA 1/2	70' TWL 5' GA 1 und 5' GA 1/2 mal 7								
DONNERSTAG IST	G: Rp:										
FREITAG SOLL Datum:											
FREITAG IST	G: Rp:										
SAMSTAG SOLL Datum:		GA 1	50' GA 1								
SAMSTAG IST	G: Rp:										
SONNTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
SONNTAG IST	G: Rp:										



UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Wochenplan Vorbereitung Großglockner Berglauf 2022 - FORTGESCHRITTENE

KW **11** : Datum: **14.03.2022 - 20.03.2022** Trainingswoche: **6**

TAGE	Gew / Rpuls	Tr.Ziel	Trainingsinhalt	REKOM	GA 1	GA 1/2	GA 2	KA 1	KA 2	WSA	SUMME
Montag SOLL Datum:											
MONTAG IST	G: Rp:										
DIENSTAG SOLL Datum:		GA 1	70' GA 1								
DIENSTAG IST	G: Rp:										
MITTWOCH SOLL Datum:											
MITTWOCH IST	G: Rp:										
DONNERSTAG SOLL Datum:		GA 1 GA 1/2	70' TWL 5' GA 1 und 5' GA 1/2 mal 7								
DONNERSTAG IST	G: Rp:										
FREITAG SOLL Datum:											
FREITAG IST	G: Rp:										
SAMSTAG SOLL Datum:											
SAMSTAG IST	G: Rp:										
SONNTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
SONNTAG IST	G: Rp:										



UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Wochenplan Vorbereitung Großglockner Berglauf 2022 - FORTGESCHRITTENE

KW 12 : Datum: 21.03.2022 - 27.03.2022 Trainingswoche: 7 Regenerationswoche

TAGE	Gew / Rpuls	Tr.Ziel	Trainingsinhalt	REKOM	GA 1	GA 1/2	GA 2	KA 1	KA 2	WSA	SUMME
Montag SOLL Datum:											
MONTAG IST	G: Rp:										
DIENSTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
DIENSTAG IST	G: Rp:										
MITTWOCH SOLL Datum:											
MITTWOCH IST	G: Rp:										
DONNERSTAG SOLL Datum:		REKOM	30' REKOM								
DONNERSTAG IST	G: Rp:										
FREITAG SOLL Datum:											
FREITAG IST	G: Rp:										
SAMSTAG SOLL Datum:											
SAMSTAG IST	G: Rp:										
SONNTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
SONNTAG IST	G: Rp:										



UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Wochenplan Vorbereitung Großglockner Berglauf 2022 - FORTGESCHRITTENE

KW **13** : Datum: **28.03.2022 - 03.04.2022** Trainingswoche: **8**

TAGE	Gew / Rpuls	Tr.Ziel	Trainingsinhalt	REKOM	GA 1	GA 1/2	GA 2	KA 1	KA 2	WSA	SUMME
Montag SOLL Datum:											
MONTAG IST	G: Rp:										
DIENSTAG SOLL Datum:		GA 1	70' GA 1								
DIENSTAG IST	G: Rp:										
MITTWOCH SOLL Datum:											
MITTWOCH IST	G: Rp:										
DONNERSTAG SOLL Datum:		GA 1 GA 1/2	70' TWL 5' GA 1 und 5' GA 1/2 mal 7								
DONNERSTAG IST	G: Rp:										
FREITAG SOLL Datum:											
FREITAG IST	G: Rp:										
SAMSTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
SAMSTAG IST	G: Rp:										
SONNTAG SOLL Datum:		GA 1 GA 1/2	60' 40' GA 1 und 20' GA 1/2								
SONNTAG IST	G: Rp:										



UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Wochenplan Vorbereitung Großglockner Berglauf 2022 - FORTGESCHRITTENE

KW **14** : Datum: **04.04.2022 - 10.04.2022** Trainingswoche: **9**

TAGE	Gew / Rpuls	Tr.Ziel	Trainingsinhalt	REKOM	GA 1	GA 1/2	GA 2	KA 1	KA 2	WSA	SUMME
Montag SOLL Datum:											
MONTAG IST	G: Rp:										
DIENSTAG SOLL Datum:		GA 1	70' GA 1								
DIENSTAG IST	G: Rp:										
MITTWOCH SOLL Datum:											
MITTWOCH IST	G: Rp:										
DONNERSTAG SOLL Datum:		GA 1 GA 1/2	70' TWL 5' GA 1 und 5' GA 1/2 mal 7								
DONNERSTAG IST	G: Rp:										
FREITAG SOLL Datum:											
FREITAG IST	G: Rp:										
SAMSTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
SAMSTAG IST	G: Rp:										
SONNTAG SOLL Datum:		GA 1 GA 1/2	60' 40' GA 1 und 20' GA 1/2								
SONNTAG IST	G: Rp:										



UNIQA Großglockner Berglauf Trainingsplan



Wochenplan Vorbereitung Großglockner Berglauf 2022 - FORTGESCHRITTENE

KW **15** : Datum: **11.04.2022 - 17.04.2022** Trainingswoche: **10**

TAGE	Gew / Rpuls	Tr.Ziel	Trainingsinhalt	REKOM	GA 1	GA 1/2	GA 2	KA 1	KA 2	WSA	SUMME
Montag SOLL Datum:											
MONTAG IST	G: Rp:										
DIENSTAG SOLL Datum:		GA 1	80' GA 1								
DIENSTAG IST	G: Rp:										
MITTWOCH SOLL Datum:											
MITTWOCH IST	G: Rp:										
DONNERSTAG SOLL Datum:		GA 1 GA 1/2	80' TWL 5' GA 1 und 5' GA 1/2 mal 8								
DONNERSTAG IST	G: Rp:										
FREITAG SOLL Datum:											
FREITAG IST	G: Rp:										
SAMSTAG SOLL Datum:		GA 1	60' GA 1								
SAMSTAG IST	G: Rp:										
SONNTAG SOLL Datum:		GA 1 GA 1/2	70' 40' GA 1 und 30' GA 1/2								
SONNTAG IST	G: Rp:										

