

Vodafone Istanbul Marathon 16 November 2014



Herzlich willkommen zur Auftaktveranstaltung

Vorbereitungsseminar

Vodafone Istanbul Marathon 16 November 2014



Das Ziel ist fiktiv, der Weg planbar!

Laufdimension Bodensee

Harald Baumgärtner / Astrid Frank / Jürgen Marschall

Laufgruppenseminare / Laufkurse

Individuelle Läuferbetreuung

Trainingsplanung für den Lauf- und Triathlon-Sport

Personal Coaching / Laufstilbewegungsanalysen



Diagnostikzentrum

Markus Weber (Scheidegg / Friedrichshafen /
Kempten / Pfronten / Bludenz(A))

Leistungsdiagnostik seit fast 15 Jahren

Lauf- und Bike-Workshops

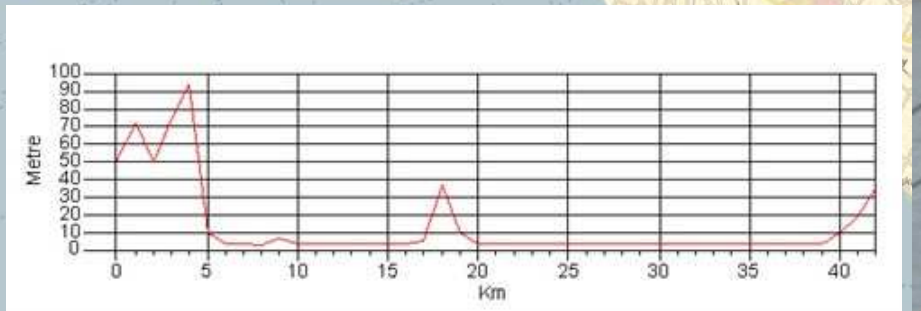
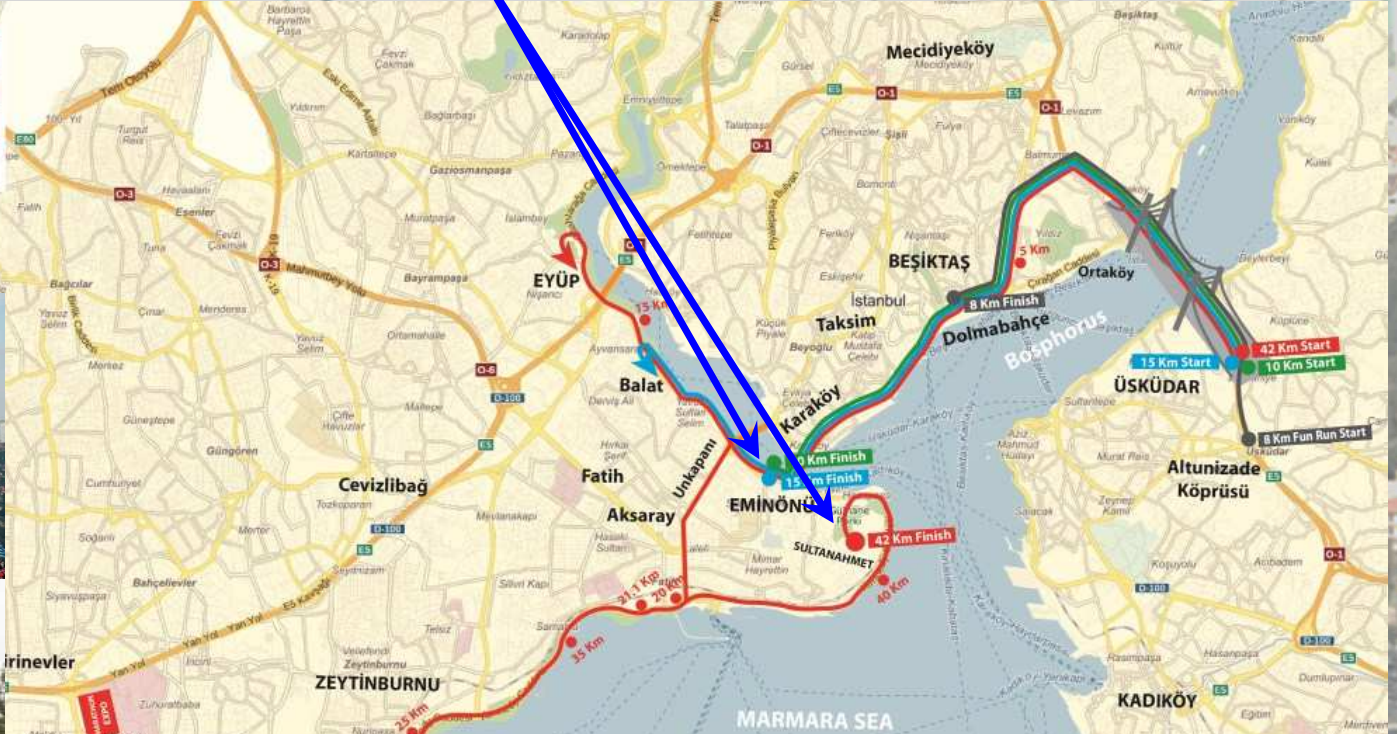
Betriebliches Gesundheitsmanagement



DAS ZIEL



- 42 Km Start 09.00
- 15 Km Start 09.00
- 10 Km Start 09.00
- 8 Km Fun Run 09.30



Ablauf der Vorbereitung

1. **Training bis zur LD/Plan** (Lauftraining: 2-3 mal pro Woche, bis zu 1 Stunde)
2. **Sportanamnese** (Sehr wichtig für LD und Trainingsplanung) (Mitte April)
3. **LeistungsDiagnostik** (Sa 3.Mai / Mo 5.Mai / oder nach Vereinbarung)
4. ~alle 4 Wochen ein Lauf-Workshop (1. Termin: 24. Mai; 2-2,5 Stunden)
5. **Trainingsplan jeweils für alle 8 Wochen** (ab 2.Juni)
6. **Testlauf beim Sparkasse Marathon der 3 Länder** (5. Oktober)
7. **Istanbul Marathon (42km / 15km / 10km)** (16. November)

April Mai Juni Juli August September Oktober November

Leistungsdiagnostik

www.leistungsdiagnostikzentrum.de

Atemgasanalyse (Spiroergometrie) und Laktat: Überprüfung der Stoffwechselsituation des Herz-Kreislauf-Systems, der Lunge und der Arbeitsmuskulatur zur Bestimmung des aerob-anaeroben Übergangs

Ergebnisse:

- Verarbeitung und Analyse Ihrer Ergebnisse direkt im Anschluß an den Belastungstest
- Nachfolgende Ergebnisbesprechung mit ersten Trainingsempfehlungen
- Zusendung der schriftlichen Ergebnisse incl. Beurteilung Ihrer Leistungsfähigkeit sowie daraus abgeleiteter Empfehlungen für das weitere Training per Post oder E-Mail

Checkliste Testvorbereitung

Allgemeines:

- Keine akut fiebrige oder sonstige Erkrankung in den letzten 2-3 Wochen
- Der letzte Wettkampf sollte mindestens 1-2 Wochen zurückliegen
- Die letzten 3 Tage vor dem Test kein hartes Training
- Am Tag vor dem Test eine Trainingspause einlegen
- Am Tag vor dem Test kohlenhydratreiche Speisen essen (z.B. Brot, Reis, Teigwaren)

Vorbereitung am Testtag:

- Ausreichend schlafen und körperliche Belastungen vermeiden
- Ausreichende Wasserzufuhr
- Gut und ausgewogen frühstücken
- Im weiteren Tagesverlauf auf Kohlenhydrate verzichten
- Die letzten 2 Stunden vor dem Test keine Nahrungszufuhr und nur noch Wasser trinken

Zum Test bitte mitbringen:

- Sportbekleidung sowie Lauf- bzw. Radschuhe (Pedale für Shimano SPD und Look sind vorhanden, bei anderen Systemen bitte die Pedale mitbringen)
- Handtuch
- Getränk (Wasser)
- Duschutensilien



Trainingsplan

| Belastungswoche | | | | | | | | BASE-Phase | | |
|--|------------|--|--------------------|-----------------|--------------|----|---|------------|--|---------|
| KW | 34 | Zone | HF-Bereich (1/min) | Geschwindigkeit | Dauer: hh:mm | S | E | B | Bemerkungen zum Training | |
| MO | 19.08.2013 | Ruhetag | | | | | - | - | - | Ruhetag |
| DI | 20.08.2013 | EB | 167...182 1/min | 04:00 min/km | 01:00 | 12 | 1 | 5 | Welfen-Training im Stadion oder Wald (***) | |
| Intervalltraining der Welfen (Methoden beliebig, idealerweise Belastungen < 4 Minuten) | | | | | | | | | | |
| MI | 21.08.2013 | GA1 | 124...149 1/min | 05:00 min/km | 01:15 | 15 | 1 | 3 | lockerer DL | |
| flacher Lauf mit konstanter Geschwindigkeit | | | | | | | | | | |
| DO | 22.08.2013 | WSA / SB | >182 1/min | 03:30 min/km | 01:00 | 11 | 1 | 5 | HIIT Training (s. Sonstiges KW 34) | |
| Lauf-ABC Tempotraining (4x4 HIIT, siehe unten) | | | | | 00:30 | | | | | |
| FR | 23.08.2013 | Stretching www.laufdimension-bodensee.de/training/stretchingindex.htm | | | 00:15 | - | - | 1 | Ruhetag | |
| SA | 24.08.2013 | GA1/GA2 | 145...155 1/min | 04:40 min/km | 00:30 | 6 | 1 | 2 | extensiver TDL (***) | |
| kurzer Dauerlauf (1km einlaufen 25Min extensiver TDL) | | | | | | | | | | |
| SO | 25.08.2013 | Hoher Kasten (8,2km, 870HM) | | | 00:30 | 8 | 1 | 7 | Wettkampf Berglauf | |
| ungef. Streckenlänge / Anzahl d. Laufeinheiten / Belastungsindex | | | | | | 52 | 5 | 23 | | |
| Sie sind diese Woche 52 km gelaufen und haben dafür 5 h 0 min trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen | | | | | | | | | | |

Trainingsplan

Sonstiges oder Notizen zum Training:

KW33:

4x4 Minuten HIIT:

Diese effektiven Intervalltrainingsmethoden dienen in erster Linie zur Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme, kurz VO2max.

Ablauf: 4 Min. Belastung in Zone WSA/SB**, 3 Min. aktive Erholung in Zone GA1*; und davon 4 Wiederholungen hintereinander.

Mehr zu dieser Methode unter: www.laufdimension-bodensee.de/downloads/newsletter-1-2013-hiit.pdf

(***) Am Abend, bzw. möglichst schnell nach dem Training, ordentlich Essen, Eiweiß- und Kohlenhydratreich sowie ausreichend trinken. Optimalerweise innerhalb der ersten 2 Stunden nach dem Training.

| HF-Zonen | Laufen | | Radfahren | | Schwimmen | |
|----------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|
| Rekom | < 124 | 1/min | < 114 | 1/min | < 109 | 1/min |
| GA1 | 124... 149 | 1/min | 114... 139 | 1/min | 109... 134 | 1/min |
| GA2 | 150... 166 | 1/min | 140... 156 | 1/min | 135... 151 | 1/min |
| GA1/GA2 | 145... 155 | 1/min | 135... 145 | 1/min | 130... 140 | 1/min |
| EB | 167... 182 | 1/min | 157... 172 | 1/min | 152... 167 | 1/min |
| WSA / SB | >182 | 1/min | >172 | 1/min | >167 | 1/min |

KW34:

4x4 Minuten HIIT:

Diese effektiven Intervalltrainingsmethoden dienen in erster Linie zur Verbesserung der maximalen Sauerstoffaufnahme, kurz VO2max.

Ablauf: 4 Min. Belastung in Zone WSA/SB**, 3 Min. aktive Erholung in Zone GA1*; und davon 4 Wiederholungen hintereinander.

Mehr zu dieser Methode unter:

www.laufdimension-bodensee.de/downloads/newsletter-1-2013-hiit.pdf

(***) Am Abend, bzw. möglichst schnell nach dem Training, ordentlich Essen, Eiweiß- und Kohlenhydratreich sowie ausreichend trinken. Optimalerweise innerhalb der ersten 2 Stunden nach dem Training.

Informationen auf der Homepage der Laufdimension Bodensee www.laufdimension-bodensee.de



Laufdimension Bodensee

leistung training service news presse intern

Allgemein
philosophie
trainer-team
kontakt
kooperationen - partner

Laufdimension Bodensee

Hier finden Sie Angebote rund um den gesundheits- und leistungs-orientierten Laufsport. Unser Angebot umfasst verschiedenste Laufkurse. Wir bieten Laufanfängerkurse an, helfen bei der Gründung einer Firmen-Laufgruppe, veranstalten "margardt running" Kurse im westlichen Bodenseekreis und

Termine

- **Sonntag 02.02.2014 /** 4. Lauf der "Hege-Bodensee CLS" in Stockach www.hegau-bodensee-cross.de

„Schaffen wir das?“

Trainingspensum für den Marathon (42,2km)

→ 2 bis max. 5 Lafeinheiten pro Woche

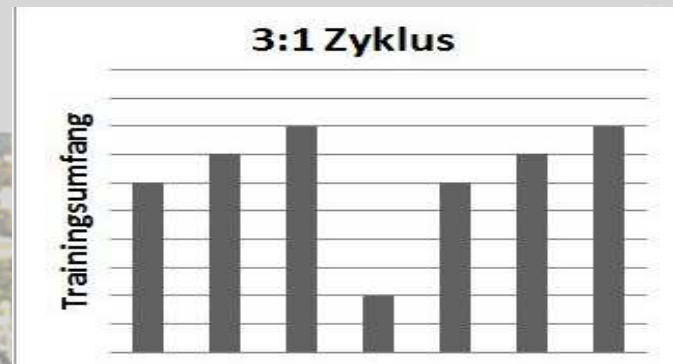
→ 3 bis max. 8 Trainingsstunden pro Woche

Trainingspensum für den Halbmarathon (bzw. 15km)

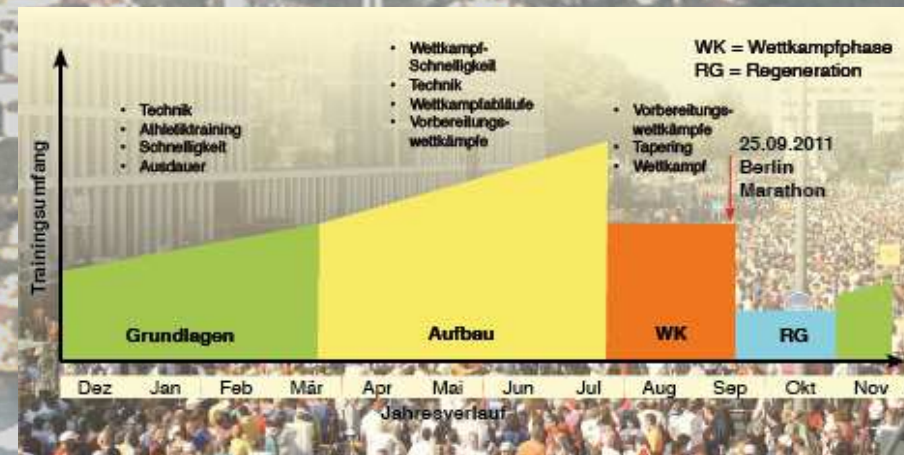
→ 2 bis max. 4 Lafeinheiten pro Woche

→ 2,5 bis max. 6,5 Trainingsstunden pro Woche

Periodischer Trainingsaufbau



Ansteigende Belastung



Unbegrenzte Betreuung per E-Mail oder nach Vereinbarung auch per Telefon

Begleitung in Istanbul: 1 oder 2 Trainer stellen sich als Laufbegleitung zur Verfügung

„Schaffen wir das?“

→ „Yo, wir schaffen das!“

