

INFORMATIONEN ZUM TRAININGSPLAN AUF DEM WEG ZUM
HALBMARATHON

Liebe Läuferinnen und Läufer!

Herzlich Willkommen auf deiner Reise zum Ingolstädter Halbmarathon. In diesem Booklet geben wir dir einige generelle Infos und erklären dir die wichtigsten Inhalte und Prinzipien des Trainingsplans.

Ein genereller erster Tipp: Lieber von unten rantasten an die Umfänge, Wiederholungszahlen und die Gesamtbelastung langsam steigern. Schätzt euer Trainingsniveau realistisch ein. Gerade jetzt im Januar müsst ihr noch nicht an der Topform arbeiten. Lasst euch ein paar Prozent Luft nach oben bei jeder Einheit. Manchmal ist weniger doch mehr ☺

Solltest du kleinere Fragen haben, kannst du dich gerne unkompliziert bei unserem Head Coach Sebi per Mail melden: sebastian.mahr@donau-run.de

Allgemeine Infos

Trainingsmittel / -bereiche

- 1.) Herzfrequenzbereiche im Training
- 2.) GA1 = Grundlagenausdauertraining 1
- 3.) Steigerungsläufe (STL)
- 4.) Technikläufe (TL) → 100 – 250m bzw. 20 – 45sek
- 5.) GA1/2 = Training im Übergangsbereich
- 6.) GA2 = Grundlagenausdauertraining 2
- 7.) Allgemeine Hinweise
- 8.) Das Ampelsystem
- 9.) Das Gefühlssystem

Regeneration / Stabttraining

Allgemeine Infos



Bevor es wieder losgeht noch einige wichtige Hinweise zum Training bzw. Trainingsplan:

- **Jede/r Läufer*in sollte sich vor Beginn einer neuen und gerade vor der ersten Laufsaison einem medizinischen Check bei einem Arzt unterziehen. Diese Untersuchung sollte jährlich wiederholt werden. Sei hier nicht nachlässig: Es geht um deine langfristige Gesundheit.**
- Der passende Laufschuh ist sehr essentiell. Er sollte zur Form deiner Füße, deinem Laufstil und deinem Gewicht passen und getestet worden sein (am besten auf einem Laufband mit Videoanalyse). Wir empfehlen dir unseren Partner SPORT IN (www.sport-in.net)
- Die Trainingspläne sind nach bestem Gewissen erarbeitet worden. Sie bieten jedoch keine abschließende Garantie für eine erwünschte Leistung und müssen stets an die individuellen Bedürfnisse und Voraussetzungen angepasst werden. Sie dienen also lediglich als Trainingsempfehlung.

Allgemeine Infos



Die Trainingspläne sind in drei Gruppen unterteilt

- Einsteiger → 1. Halbmarathon, keine Laufvorkenntnisse
- Ambition → 1:59h – 1:45/40h – Alternativ möglich: eigenständige Anpassung für Läufer von 2:15-2:00, Umfänge reduzieren und an eigenes Leistungsniveau anleichen
- Leistung → 1:40/35 und schneller, Bestzeit jagen

Die Einteilung der Trainingseinheiten von Montag bis Sonntag kann jederzeit nach den persönlichen Möglichkeiten vorgenommen werden. Die Reihenfolge der Einheiten sollte idealerweise unverändert bleiben, damit der Rhythmus zwischen Belastung und Ruhe bzw. von anspruchsvollen zu ruhigen Einheiten gewährleistet ist.

Beispiel 1

Du möchtest als Einsteiger Montag, Mittwoch und Freitag trainieren. Das Vorgehen: Einheit 1 auf Montag, Einheit 2 auf Mittwoch und Einheit 3 auf Freitag. Die Ruhe- und/oder Entlastungstage sind am Dienstag, Donnerstag, Samstag und Sonntag.

Beispiel 2

Du möchtest als ambitionierter Sportler Dienstag, Donnerstag, Samstag und Sonntag trainieren. Das Vorgehen: Einheit 1 am Dienstag, Einheit 2 am Donnerstag, Einheit 3 am Samstag und Einheit 4 am Sonntag. Die Entlastungstage sind Montag, Mittwoch und Freitag.

1.) Herzfrequenzbereiche im Training

Die genaueste Aussage dazu kannst du anhand einer Leistungsdiagnostik ermitteln.

Alternative Bestimmung

Bestimmung der maximalen Herzfrequenz durch einen Praxistest. Dies sollte nur erfolgen, wenn du 100% gesund und gut ausgeruht bist. Eine vollständige Erholung nach dem letzten Training und volle Leistungsfähigkeit sind dafür unbedingt notwendig.

Methode

- 15-20min lockeres Einlaufen
- 4-5min sehr intensiv laufen. Die letzten 30 Sekunden bei nahezu Höchstgeschwindigkeit!
- Mit deiner Uhr liest du sofort nach Beendigung die aktuelle Herzfrequenz ab
→ genäherte HFmax

Trainingsmittel / -bereiche

Provisorische Alternative

- Bestimmung der maximalen Herzfrequenz mittels Faustformel.
- Diese ist: 220 minus Lebensalter.
- Wenn sie beispielsweise sind 50 Jahre alt sind beträgt die Rechnung $220-50=170$.

Davon ausgehend kann man näherungsweise die Trainingsbereiche anhand der folgenden Tabelle berechnen.
Bei Frauen und sehr jungen Läufern kann ein Zuschlag von plus 5-10 Schlägen toleriert werden.

Mögliche Alternative

Laufuhren unterschiedlicher Marken bzw. deren Auswertungsportale können auch Anhaltspunkte liefern über individuelle Trainingsbereiche. Eine Wertung über Genauigkeit nehmen wir hier nicht vor.

Trainingsmittel / -bereiche



	Abkürzung	Prozent der maximalen Herzfrequenz	Dauer	Streckenlänge
Kompensation	KOM	65-68 %	5 - 40 min	1 – 8 km
Grundlagenausdauer GA1 niedrig	GA1↓	68-72 %	70 – 120 min	14 – 25km
GA1 mittel	GA1→	72-75 %	50 – 70 min	10 – 14km
GA1 hoch	GA1↑	75-80 %	20 – 50 min	5– 10 km
Übergangsbereich GA1/2 = GA2 Dauerlauf	GA2 DL	85-90 %	4 – 60 min	1 – 16 km
Entwicklungsbereich EB = GA2 Tempolauf	GA2 TL	90-95 %	30sec. – 12 min	200m – 3000m
Spitzenbereich SB = Wettkampfspezifische Ausdauer	WSA	>92 %	10 – 120 sec.	80m – 600m

Trainingsmittel / -bereiche



2.) GA1 = Grundlagenausdauertraining 1

Dieser Trainingsbereich ist die wichtigste Trainingsform im Ausdauersport. Das Ziel ist die Verbesserung und Ausprägung der aeroben Kapazitäten. Er dient als Basis für eine stabile und ausbaufähige sportliche Leistungsfähigkeit und verbessert das allgemeine körperliche Wohlempfinden. Bis zu 90% des gesamten Trainings können in diesem Bereich absolviert werden.

Dabei wird in einem lockeren bis mittlerem Belastungsbereich trainiert. Die Herzfrequenz beträgt ca. 65 - 78% der eigenen maximalen Herzfrequenz. Die Trainingsbelastung richtet sich nach der Zeitdauer, dem persönlichem körperlichen Empfinden und der Einbindung der Trainingseinheit in den Wochentrainingsrhythmus. Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

Trainingsmittel / -bereiche



- Der vorgesehene Pulsbereich sollte frühestens nach einer Belastungszeit von 10-20min erreicht werden. Beginne jede Trainingseinheit bewusst langsam und ruhig. Erst in zweiten Hälfte bzw. im letzten Drittel der Einheit sollte die maximal erwünschte Belastung und Geschwindigkeit erreicht werden.
- Achte unbedingt auf dein persönliches körperliches Empfinden. Wenn du dich schlapp oder müde fühlst, trainiere nur im unteren GA1-Bereich oder verkürze gegebenenfalls die Dauer/Länge der Einheit. Alternativ kannst du auch einen flotten/ruhigen Spaziergang machen.
- Auch bei erfahrenen Läufern sollten immer wieder aktive Erholungsphasen in den Trainingsalltag eingebaut werden. Dort beträgt die maximale Belastungszeit im Laufbereich ca. 30-50min. Diese Einheiten werden im unteren GA1-Bereich durchgeführt (65-70% der HFmax).
- Gleiche diesen Belastungsbereich auch immer wieder mit der Atmung ab. Du solltest ruhig atmen können. Idealerweise kannst du durch die Nase ein und ausatmen. Wenn du dich mit deinem Laufpartner noch entspannt unterhalten kannst ist die Belastung vermutlich auch im gewünschten Bereich.

Trainingsmittel / -bereiche



- Ebenso sollten GA1-Einheiten nach intensiven Belastungen wie z.B. Wettkampf oder hartes Tempotraining nur im unteren Bereich gelaufen werden. Alternativ kann ein solches Training auch durch andere Sportarten ersetzt werden. Wichtig dabei ist eine ruhige Intensität (KOM – unteres GA1).
- Es ist sinnvoll sein, nach einer GA1-Einheit einige lockere Steigerungsläufe (STL) durchzuführen (z.B. 2-5 Stück). Bei einer Einheiten die länger als 50 Minuten dauert, können bereits während des Laufes nach 20-30min des Lauf ca. alle 5-10min lockere STLs oder Antritte über 8 Sekunden eingestreut werden, um die Monotonie zu unterbrechen und die Laufmotorik anzuregen.

Trainingsmittel / -bereiche



3.) Steigerungsläufe (STL)

Diese Trainingsform findet nur bei den ambitionierten und leistungsorientierten Läufer Anwendung.

Wichtig: kein maximaler Krafteinsatz, sondern trotz hoher Geschwindigkeit locker bleiben und nicht verkrampfen.

Außerdem sollte man bei Steigerungsläufen auf die Lauftechnik achten: aktiver Armeinsatz, Betonung auf Vorfußlauf, Hüfte strecken etc.

Trainingsmittel / -bereiche



Dieses Trainingsmittel kann z.B. folgendermaßen durchgeführt werden.

Variante 1

- Aus dem Stand oder lockerem Lauf starten.
- Gesamtstreckenlänge: 50-100m
- Ablauf: Lauftempo vom Traben zum Sprint steigern, so dass nach der Hälfte (25-50m) der Strecke die maximale Geschwindigkeit erreicht wird. Diese wird über 15-30m gehalten. Anschließend unbedingt locker 10-20m auslaufen und Tempo langsam verringern – nicht stehenbleiben!
- Pausengestaltung: 45sek – 1:30min oder die vorher gelaufene Strecke (50-100m) ganz locker zurück traben

Variante 2

- In einen GA1-Lauf einbauen → STL s.o.
- Ablauf: s.o. (Grundlagenausdauertraining 1)

4.) Technikläufe (TL) → 100 – 250m bzw. 20 – 45sek

Diese Trainingsform ist submaximal, also unterhalb der höchstmöglichen (individuellen) Leistungsfähigkeit zu gestalten.

Sie ist nach Lothar Pöhlitz (2017) definiert als: „Eine gute, möglichst leicht aussehende oder noch besser sich leicht für die Läufer anfühlende und für den Trainingspartner leise anhörende Lauftechnik. Sie leistet einen wichtigen Beitrag zur Erhöhung der Wirksamkeit des Dauerlauf- und Tempolauftrennings und der Laufökonomie.“

Das bedeutet für die Praxis:

- möglichst weiches Fußaufsetzen bei kurzen Bodenkontakten
- aktiv-parallele Armführung im etwa 90 Gradwinkel aus dem Schultergelenk zur Unterstützung der Beinarbeit
- Je stabiler der Rumpf rund um den Körperschwerpunkt, umso leichter können Arme und Beine die Befehle aus dem Gehirn in schnelles Vorwärtslauen umsetzen

Trainingsmittel / -bereiche



Ausführung

- Aus dem Hochstart oder aus der Bewegung wird von Beginn an submaximal beschleunigt. Das Beschleunigungsmaximum soll am Beginn liegen.
- Diese Trainingsform dient der Ausbildung der Abdruckkraft (Schrittlänge) und der koordinativ-technischen Schulung.
- In Abhängigkeit von der übrigen Trainingsbelastung sind bis zu 20 Wiederholungen mit Pausen zw. 30“ und 1min (im Block) und 3min möglich (als Serienpause z.B. zwischen 2x10 TL)
- Der submaximale Techniklauf dient weiter der Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer bzw. der anaeroben Kapazität.

Allgemeine Ziele des Lauftechniktrainings

- eine der jeweiligen Strecke entsprechende individuelle höchstmögliche Geschwindigkeit durch
- einen optimalen hinteren Abdruck
- eine gute Entspannungsfähigkeit (Anfersen)
- kurze Stützzeiten
- eine gute Koordination der Gesamtbewegung (Kopf- und Oberkörperposition im Verhältnis zum Körperschwerpunkt)
- ein hoher Wirkungsgrad bei der Umsetzung der Energie und die Fähigkeit zur Aufrechterhaltung einer effektiven Bewegungsstruktur auch mit zunehmender Ermüdung setzt die optimale Lauftechnik voraus.

Individuell optimal ist die Lauftechnik, wenn der Läufer bei hoher submaximaler Geschwindigkeit seinen Bewegungsablauf als „ökonomisch-mühelos fließend“ empfindet

Trainingsmittel / -bereiche



5.) GA1/2 = Training im Übergangsbereich

Dieses Trainingsmittel wird auch GA2-Dauerlauf (GA2DL) genannt. Es bezeichnet schnelles Laufen im aeroben/anaeroben Übergangsbereich und entspricht dabei in etwa dem Wettkampftempo.

Der Intensitätsbereich liegt ca. zwischen 82-88% der maximalen Herzfrequenz. Der vorgesehene Pulsbereich sollte auch hier erst nach einem Drittel der Belastungszeit erreicht werden. Beginne jeden Tempodauerlauf bewusst etwas ruhiger und lockerer.

Wichtig: Laufe dich ausreichend locker ein (ca. 15-25min) und mache danach Lauf-ABC und/oder einige lockere Steigerungsläufe (2-5 Stück) vor Beginn der Belastung. Laufe nach der Einheit mindestens 10-15min locker aus.

6.) GA2 = Grundlagenausdauertraining 2

Dieser Bereich kann auch als Entwicklungsbereich und in der Trainingspraxis meist Tempowechsel (Intervalle bzw. Fahrtspiel) sowie als GA2 TL bezeichnet werden. Dabei stehen der Wechsel von schnellem Lauftempo und lockerm Tempo (Traben oder Gehen) nach Vorgaben im Fokus.

Diese Vorgaben sind mit Zeiten bzw. bei den leistungsorientierten Läufern mit Metern/Kilometern angegeben

- z.B. 6x 1000m GA2 TL (WK-Tempo 10k) @Pause: 400-500m locker traben
- z.B. GA2 TL: 2min (90-92% HFmax) + 2min locker + 4min (88-90%) + 3min locker

Übersetzt bedeutet das: Laufe 2 Minuten schnell mit 90-92% der maximalen Herzfrequenz. Anschließend trabst oder gehst du für 2min. Dein Puls sollte in dieser Pause auf ca. 65-70% der HFmax (ca. 30-40 Schläge) abgesunken sein. Nach der Trab-/Gehpause beginnst du die nächste Belastung bis die angegebene Wiederholungsanzahl erreicht ist.

Trainingsmittel / -bereiche



Option: Du kannst dich auch von natürlichen Streckenvorgaben wie Anstiegen, Laternen, Bäumen oder Parkbänken usw. leiten lassen (z.B. einen leichten Berganstieg mit max. 5-6% Steigung). Entscheidend sind Wiederholungsanzahl und die Intensität.

Wichtig: Laufe dich ausreichend locker ein (ca. 15-25min) und mache danach Lauf-ABC und/oder einige lockere Steigerungsläufe (2-5 Stück) vor Beginn der Belastung. Laufe nach der Einheit mindestens 10-15min locker aus.

Wichtig: Die angepeilte Herzfrequenz sollte erst im letzten Drittel der Belastung erreicht werden. Sonst besteht die Gefahr, dass du zu intensiv läufst! Bei sehr gut Ausdauertrainierten ist eine Steuerung über die Herzfrequenz bei Belastungsbereichen bis 3min problematisch. Hier ist eine Orientierung nach Strecke und Zeit besser.

Unser Motto beim Donau Run Laftreff: **last one, fast one.** Steigere die Belastung (Geschwindigkeit) von der ersten zur letzten Wiederholung. Die Letzte ist die Schnellste.

7.) Allgemeine Hinweise

Halte dich an die vorgegebenen Belastungsbereiche und Umfänge, auch wenn es zu niedrig, zu einfach oder zu wenig erscheint. Einer unserer Leitsprüche ist: „Train smart“. Viel hilft nicht immer viel. Unser Ziel ist es, gesund und fit an die Startlinie zu kommen. ☺

Aus unserer Sicht ist ein adäquater Wechsel von Belastung und Entlastung bzw. Ruhe essentiell. Auch ist es wichtig, gerade im GA-I-Bereich wirklich ruhig genug zu Laufen.

Man kann Überbelastung, Monotonie und Stagnation u.a. vermeiden durch:

- einen sinnvollen Anstieg und die dann nötige Reduzierung der Wochentrainingsbelastung (Periodisierung, mehr dazu auf der nächsten Seite)
- bewusste Unterscheidung und Abgrenzung der verschiedenen Trainingsbereiche. Achte darauf, dass dein Training keine Mischform wird. Halte dich an das Credo: Viel ruhig, etwas mittel-intensiv, wenig hoch-intensiv.

Trainingsmittel / -bereiche



Habe Mut zur Ruhe. Die Pläne sind nach einem klassischen 3-1 Periodisierungsrhythmus aufgebaut

- Drei Wochen mit jeweils ansteigender Wochenbelastung und –umfang
- Eine Woche reduziertes Training und keine/wenige Intensitäten

Gerade in den Erholungswochen solltest du dir die nötige Ruhe gönnen. Diese Phase ist wichtig, um die gewünschten Adoptionsprozesse voll wirken zu lassen (→ Thema: Superkompensation). Es heißt nicht umsonst sprichwörtlich: In der Pause wächst der Muskel.

Mache dich außerdem frei von starren Denkmustern und dem Zwang, jede Einheit erfüllen zu müssen. Aus Erfahrung heraus können wir sagen, dass es manchmal mehr Sinn macht eine Einheit auszulassen und dem Körper und Geist die vielleicht dringend nötige Pause zu gönnen. An diese Einheit wirst du dich im Mai nicht mal mehr erinnern ☺

Trainingsmittel / -bereiche



Wenn du eine Trainingserfüllung von 85-90% dauerhaft hinbekommst, ist dass sehr gut. Ein weiteres Motto unserer Arbeit lautet: Consistency is key.

Arbeite deshalb auf das Ziel hin, möglichst regelmäßig zu trainieren. Hier kann es wie schon gesagt sehr ratsam sein, kurzfristig mal etwas rauszunehmen und zu reduzieren, bevor man eine Krankheit oder Verletzung riskiert.

Denn wenn der Körper eine Pause benötigt, wird er sie sich irgendwann holen – man kann seine Physiologie zwar lange ignorieren aber am Ende nie betrügen. ☺

Weniger ist manchmal so viel mehr.

Auch wenn es für uns Sportler oft paradox erscheinen mag...

Trainingsmittel / -bereiche



Trainiere auf keinen Fall, wenn du krank oder verletzt bist. Auch wenn sich eine Krankheit anbahnt, sollte man unbedingt das Training aussetzen und dem Körper Ruhe gönnen

Gesundheitliche oder orthopädische Probleme sollte man vollständig auskurieren. Hier raten wir dir, auch immer einen Experten zu Rate zu ziehen, solltest du Probleme haben, auch für den Wiedereinstieg.

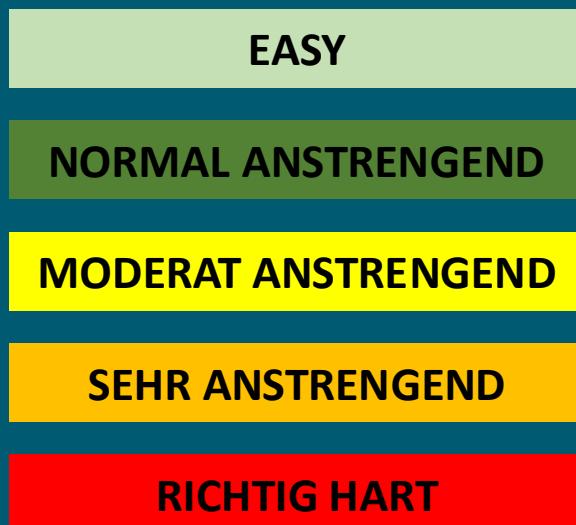
Zum Einstieg nach einer Krankheit kann man dann wieder mit ruhigen GA-I-Läufen (20-40 min) beginnen.

Hole nie durch Krankheit oder Verletzung versäumtes Training nach, sondern steige nach einem ruhigen *back to training* wieder in den Plan ein. Modifiziere die Umfänge und Belastung in der jeweiligen Woche um 10-20% nach unten und trainiere erst wieder voll, wenn du dich wieder zu 100% fit und gesund fühlst.

Trainingsmittel / -bereiche

8.) Das Ampelsystem

Wir glauben, dass es wichtig ist, Training nicht nur über Daten zu steuern sondern auch immer wieder das Gefühl einfließen zu lassen. Deshalb haben wir ein einfaches Ampelsystem in die Pläne integriert:



So kannst du jederzeit auch abgleichen wie du dich fühlst und ob die Einheit zu deinem Tagesempfinden passt.

Trainingsmittel / -bereiche

9.) Das Gefühlssystem

Wir glauben, dass es wichtig ist, Training nicht nur über Daten zu steuern sondern auch immer wieder das Gefühl einfließen zu lassen. Deshalb haben zusätzlich zum Ampelsystem noch eine Skala in die Pläne integriert. Die Kennzahlen bauen auf dem Ampelsystem auf und sind als Kontinuum zu verstehen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quasi keine Anstrengung	easy	easy / normal anstrengend	normal anstrengend	normal / moderat anstrengend	Moderat anstrengend	Moderat / sehr anstrengend	Sehr anstrengend	Sehr anstrengend / bald sehr hart	Ausbelastung / sehr hart

Vorschlag für Trainingszeiten



HM Zeit/	GA1		GA1/2 / GA2DL		GA2 TL																									
	5 – 30km		1 – 12km		100m		200m		300m		400m		1000m		1500m		2000m		3000m											
Streckenlänge																														
02:30:00	09:15	bis	08:32	07:49	bis	07:15	00:37,1	bis	00:35,0	01:16,8	bis	01:11,7	01:56,4	bis	01:50,0	02:39	bis	02:30	06:54	bis	06:32	10:40	bis	10:08	14:22	bis	13:39	21:52	bis	20:54
02:25:00	08:56	bis	08:15	07:34	bis	07:01	00:35,9	bis	00:33,8	01:14,2	bis	01:09,3	01:52,6	bis	01:46,4	02:33	bis	02:25	06:44	bis	06:19	10:18	bis	09:48	13:53	bis	13:12	21:08	bis	20:12
02:20:00	08:38	bis	07:58	07:18	bis	06:46	00:34,6	bis	00:32,6	01:11,7	bis	01:06,9	01:48,7	bis	01:42,7	02:28	bis	02:20	06:30	bis	06:06	09:57	bis	09:27	13:24	bis	12:44	20:24	bis	19:30
02:15:00	08:19	bis	07:41	07:02	bis	06:32	00:33,4	bis	00:31,5	01:09,1	bis	01:04,5	01:44,8	bis	01:39,0	02:23	bis	02:15	06:16	bis	05:53	09:36	bis	09:07	12:55	bis	12:17	19:40	bis	18:49
02:10:00	08:01	bis	07:24	06:47	bis	06:17	00:32,2	bis	00:30,3	01:06,5	bis	01:02,1	01:40,9	bis	01:35,4	02:18	bis	02:10	06:02	bis	05:40	09:15	bis	08:47	12:27	bis	11:50	18:57	bis	18:07
02:05:00	07:42	bis	07:07	06:31	bis	06:03	00:30,9	bis	00:29,1	01:04,0	bis	00:59,7	01:37,0	bis	01:31,7	02:12	bis	02:05	05:48	bis	05:27	08:53	bis	08:27	11:58	bis	11:22	18:13	bis	17:25
02:00:00	07:24	bis	06:49	06:15	bis	05:48	00:29,7	bis	00:28,0	01:01,4	bis	00:57,3	01:33,2	bis	01:28,0	02:07	bis	02:00	05:34	bis	05:14	08:32	bis	08:06	11:29	bis	10:55	17:29	bis	16:43
01:55:00	07:05	bis	06:32	06:00	bis	05:34	00:28,5	bis	00:26,8	00:58,9	bis	00:54,9	01:29,3	bis	01:24,4	02:02	bis	01:55	05:20	bis	05:01	08:11	bis	07:46	11:01	bis	10:28	16:46	bis	16:01
01:50:00	06:47	bis	06:15	05:44	bis	05:19	00:27,2	bis	00:25,6	00:56,3	bis	00:52,5	01:25,4	bis	01:20,7	01:56	bis	01:50	05:07	bis	04:48	07:49	bis	07:26	10:32	bis	10:01	16:02	bis	15:20
01:45:00	06:28	bis	05:58	05:28	bis	05:05	00:26,0	bis	00:24,5	00:53,7	bis	00:50,2	01:21,5	bis	01:17,0	01:51	bis	01:45	04:53	bis	04:35	07:28	bis	07:05	10:03	bis	09:33	15:18	bis	14:38
01:42:30	06:19	bis	05:50	05:21	bis	04:57	00:25,4	bis	00:23,9	00:52,5	bis	00:49,0	01:19,6	bis	01:15,2	01:48	bis	01:43	04:46	bis	04:28	07:17	bis	06:55	09:49	bis	09:20	14:56	bis	14:17
01:40:00	06:10	bis	05:41	05:13	bis	04:50	00:24,7	bis	00:23,3	00:51,2	bis	00:47,8	01:17,6	bis	01:13,4	01:46	bis	01:40	04:39	bis	04:22	07:07	bis	06:45	09:34	bis	09:06	14:34	bis	13:56
01:37:30	06:00	bis	05:33	05:05	bis	04:43	00:24,1	bis	00:22,7	00:49,9	bis	00:46,6	01:15,7	bis	01:11,5	01:43	bis	01:38	04:32	bis	04:15	06:56	bis	06:35	09:20	bis	08:52	14:13	bis	13:35
01:35:00	05:51	bis	05:24	04:57	bis	04:36	00:23,5	bis	00:22,2	00:48,6	bis	00:45,4	01:13,7	bis	01:09,7	01:40	bis	01:35	04:25	bis	04:09	06:45	bis	06:25	09:06	bis	08:39	13:51	bis	13:14
01:32:30	05:42	bis	05:16	04:49	bis	04:28	00:22,9	bis	00:21,6	00:47,3	bis	00:44,2	01:11,8	bis	01:07,9	01:38	bis	01:33	04:18	bis	04:02	06:35	bis	06:15	08:51	bis	08:25	13:29	bis	12:53
01:30:00	05:33	bis	05:07	04:42	bis	04:21	00:22,3	bis	00:21,0	00:46,1	bis	00:43,0	01:09,9	bis	01:06,0	01:35	bis	01:30	04:11	bis	03:55	06:24	bis	06:05	08:37	bis	08:11	13:07	bis	12:32
01:27:30	05:23	bis	04:59	04:34	bis	04:14	00:21,6	bis	00:20,4	00:44,8	bis	00:41,8	01:07,9	bis	01:04,2	01:33	bis	01:28	04:04	bis	03:49	06:13	bis	05:55	08:23	bis	07:58	12:45	bis	12:12
01:25:00	05:14	bis	04:50	04:26	bis	04:07	00:21,0	bis	00:19,8	00:43,5	bis	00:40,6	01:06,0	bis	01:02,4	01:30	bis	01:25	03:57	bis	03:42	06:03	bis	05:44	08:08	bis	07:44	12:23	bis	11:51
01:24:00	05:11	bis	04:47	04:23	bis	04:04	00:20,8	bis	00:19,6	00:43,0	bis	00:40,1	01:05,2	bis	01:01,6	01:29	bis	01:24	03:54	bis	03:40	05:58	bis	05:40	08:03	bis	07:39	12:15	bis	11:42
01:23:00	05:07	bis	04:43	04:20	bis	04:01	00:20,5	bis	00:19,4	00:42,5	bis	00:39,7	01:04,4	bis	01:00,9	01:28	bis	01:23	03:51	bis	03:37	05:54	bis	05:36	07:57	bis	07:33	12:06	bis	11:34
01:22:00	05:03	bis	04:40	04:16	bis	03:58	00:20,3	bis	00:19,1	00:42,0	bis	00:39,2	01:03,7	bis	01:00,2	01:27	bis	01:22	03:49	bis	03:35	05:50	bis	05:32	07:51	bis	07:28	11:57	bis	11:26
01:21:00	04:59	bis	04:36	04:13	bis	03:55	00:20,0	bis	00:18,9	00:41,5	bis	00:38,7	01:02,9	bis	00:59,4	01:26	bis	01:21	03:46	bis	03:32	05:45	bis	05:28	07:45	bis	07:22	11:48	bis	11:17
01:20:00	04:56	bis	04:33	04:10	bis	03:52	00:19,8	bis	00:18,7	00:40,9	bis	00:38,2	01:02,1	bis	00:58,7	01:25	bis	01:20	03:43	bis	03:29	05:41	bis	05:24	07:40	bis	07:17	11:40	bis	11:09
01:19:00	04:52	bis	04:30	04:07	bis	03:49	00:19,5	bis	00:18,4	00:40,4	bis	00:37,7	01:01,3	bis	00:58,0	01:24	bis	01:19	03:40	bis	03:27	05:37	bis	05:20	07:34	bis	07:11	11:31	bis	11:00
01:18:00	04:48	bis	04:26	04:04	bis	03:46	00:19,3	bis	00:18,2	00:39,9	bis	00:37,3	01:00,6	bis	00:57,2	01:23	bis	01:18	03:37	bis	03:24	05:33	bis	05:16	07:28	bis	07:06	11:22	bis	10:52
01:17:00	04:45	bis	04:23	04:01	bis	03:43	00:19,0	bis	00:18,0	00:39,4	bis	00:36,8	00:59,8	bis	00:56,5	01:21	bis	01:17	03:35	bis	03:21	05:28	bis	05:12	07:22	bis	07:00	11:13	bis	10:44
01:16:00	04:41	bis	04:19	03:58	bis	03:40	00:18,8	bis	00:17,7	00:38,9	bis	00:36,3	00:59,0	bis	00:55,8	01:20	bis	01:16	03:32	bis	03:19	05:24	bis	05:08	07:17	bis	06:55	11:05	bis	10:35
01:15:00	04:37	bis	04:16	03:55	bis	03:38	00:18,6	bis	00:17,5	00:38,4	bis	00:35,8	00:58,2	bis	00:55,0	01:19	bis	01:15	03:29	bis	03:16	05:20	bis	05:04	07:11	bis	06:49	10:56	bis	10:27
01:14:00	04:34	bis	04:13	03:51	bis	03:35	00:18,3	bis	00:17,3	00:37,9	bis	00:35,4	00:57,4	bis	00:54,3	01:18	bis	01:14	03:26	bis	03:14	05:16	bis	05:00	07:05	bis	06:44	10:47	bis	10:19
01:13:00	04:30	bis	04:09	03:48	bis	03:32	00:18,1	bis	00:17,0	00:37,4	bis	00:34,9	00:56,7	bis	00:53,6	01:17	bis	01:13	03:23	bis	03:11	05:11	bis	04:56	06:59	bis	06:39	10:38	bis	10:10
01:12:00	04:26	bis	04:06	03:45	bis	03:29	00:17,8	bis	00:16,8	00:36,9	bis	00:34,4	00:55,9	bis	00:52,8	01:16	bis	01:12	03:21	bis	03:08	05:07	bis	04:52	06:54	bis	06:33	10:30	bis	10:02
01:11:00	04:22	bis	04:02	03:42	bis	03:26	00:17,6	bis	00:16,6	00:36,3	bis	00:33,9	00:55,1	bis	00:52,1	01:15	bis	01:11	03:18	bis	03:06	05:03	bis	04:48	06:48	bis	06:28	10:21	bis	09:54
01:10:00	04:19	bis	03:59	03:39	bis	03:23	00:17,3	bis	00:16,3	00:35,8	bis	00:33,4	00:54,3	bis	00:51,4	01:14	bis	01:10	03:15	bis	03:03	04:59	bis	04:44	06:42	bis	06:22	10:12	bis	09:45

Zielzeiten HM und 10km



gewünschte HM Zeit	ca. benötigte 10km Zeit	Meter	Halbmarathon und 10km - Wettkampftempo umgerechnet auf																			
			100		200		300		400		800		1000		1500		2000		3000			
			HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km	HM	10km
02:30:00	01:08:58		00:42,7	00:41,4	01:25,3	01:22,8	02:08,0	02:04,1	02:50,6	02:45,5	05:41,2	05:31,0	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7	14:13,1	13:47,6	21:19,6	20:41,4		
02:25:00	01:06:40		00:41,2	00:40,0	01:22,5	01:20,0	02:03,7	02:00,0	02:44,9	02:40,0	05:29,9	05:20,0	06:52,3	06:40,0	10:18,5	10:00,0	13:44,6	13:20,0	20:37,0	20:00,0		
02:20:00	01:04:22		00:39,8	00:38,6	01:19,6	01:17,2	01:59,4	01:55,9	02:39,2	02:34,5	05:18,5	05:09,0	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3	13:16,2	12:52,4	19:54,3	19:18,6		
02:15:00	01:02:04		00:38,4	00:37,2	01:16,8	01:14,5	01:55,2	01:51,7	02:33,6	02:29,0	05:07,1	04:57,9	06:23,9	06:12,4	09:35,8	09:18,6	12:47,8	12:24,8	19:11,7	18:37,2		
02:10:00	00:59:46		00:37,0	00:35,9	01:13,9	01:11,7	01:50,9	01:47,6	02:27,9	02:23,4	04:55,7	04:46,9	06:09,7	05:58,6	09:14,5	08:57,9	12:19,3	11:57,2	18:29,0	17:55,9		
02:05:00	00:57:28		00:35,5	00:34,5	01:11,1	01:09,0	01:46,6	01:43,4	02:22,2	02:17,9	04:44,4	04:35,9	05:55,5	05:44,8	08:53,2	08:37,2	11:50,9	11:29,7	17:46,4	17:14,5		
02:00:00	00:55:10		00:34,1	00:33,1	01:08,2	01:06,2	01:42,4	01:39,3	02:16,5	02:12,4	04:33,0	04:24,8	05:41,2	05:31,0	08:31,8	08:16,6	11:22,5	11:02,1	17:03,7	16:33,1		
01:55:00	00:52:52		00:32,7	00:31,7	01:05,4	01:03,4	01:38,1	01:35,2	02:10,8	02:06,9	04:21,6	04:13,8	05:27,0	05:17,2	08:10,5	07:55,9	10:54,0	10:34,5	16:21,0	15:51,7		
01:50:00	00:50:34		00:31,3	00:30,3	01:02,6	01:00,7	01:33,8	01:31,0	02:05,1	02:01,4	04:10,2	04:02,8	05:12,8	05:03,4	07:49,2	07:35,2	10:25,6	10:06,9	15:38,4	15:10,3		
01:45:00	00:48:17		00:29,9	00:29,0	00:59,7	00:57,9	01:29,6	01:26,9	01:59,4	01:55,9	03:58,9	03:51,7	04:58,6	04:49,7	07:27,9	07:14,5	09:57,2	09:39,3	14:55,7	14:29,0		
01:42:30	00:47:08		00:29,1	00:28,3	00:58,3	00:56,6	01:27,4	01:24,8	01:56,6	01:53,1	03:53,2	03:46,2	04:51,5	04:42,8	07:17,2	07:04,1	09:42,9	09:25,5	14:34,4	14:08,3		
01:40:00	00:45:59		00:28,4	00:27,6	00:56,9	00:55,2	01:25,3	01:22,8	01:53,7	01:50,3	03:47,5	03:40,7	04:44,4	04:35,9	07:06,5	06:53,8	09:28,7	09:11,7	14:13,1	13:47,6		
01:37:30	00:44:50		00:27,7	00:26,9	00:55,5	00:53,8	01:23,2	01:20,7	01:50,9	01:47,6	03:41,8	03:35,2	04:37,3	04:29,0	06:55,9	06:43,4	09:14,5	08:57,9	13:51,8	13:26,9		
01:35:00	00:43:41		00:27,0	00:26,2	00:54,0	00:52,4	01:21,0	01:18,6	01:48,1	01:44,8	03:36,1	03:29,7	04:30,1	04:22,1	06:45,2	06:33,1	09:00,3	08:44,1	13:30,4	13:06,2		
01:32:30	00:42:32		00:26,3	00:25,5	00:52,6	00:51,0	01:18,9	01:16,6	01:45,2	01:42,1	03:30,4	03:24,1	04:23,0	04:15,2	06:34,5	06:22,8	08:46,1	08:30,3	13:09,1	12:45,5		
01:30:00	00:41:23		00:25,6	00:24,8	00:51,2	00:49,7	01:16,8	01:14,5	01:42,4	01:39,3	03:24,7	03:18,6	04:15,9	04:08,3	06:23,9	06:12,4	08:31,8	08:16,6	12:47,8	12:24,8		
01:27:30	00:40:14		00:24,9	00:24,1	00:49,8	00:48,3	01:14,6	01:12,4	01:39,5	01:36,6	03:19,1	03:13,1	04:08,8	04:01,4	06:13,2	06:02,1	08:17,6	08:02,8	12:26,4	12:04,1		
01:25:00	00:39:05		00:24,2	00:23,4	00:48,3	00:46,9	01:12,5	01:10,3	01:36,7	01:33,8	03:13,4	03:07,6	04:01,7	03:54,5	06:02,6	05:51,7	08:03,4	07:49,0	12:05,1	11:43,4		
01:24:00	00:38:37		00:23,9	00:23,2	00:47,8	00:46,3	01:11,7	01:09,5	01:35,5	01:32,7	03:11,1	03:05,4	03:58,9	03:51,7	05:58,3	05:47,6	07:57,7	07:43,4	11:56,6	11:35,2		
01:23:00	00:38:10		00:23,6	00:22,9	00:47,2	00:45,8	01:10,8	01:08,7	01:34,4	01:31,6	03:08,8	03:03,2	03:56,0	03:49,0	05:54,0	05:43,4	07:52,0	07:37,9	11:48,1	11:26,9		
01:22:00	00:37:42		00:23,3	00:22,6	00:46,6	00:45,2	01:10,0	01:07,9	01:33,3	01:30,5	03:06,5	03:01,0	03:53,2	03:46,2	05:49,8	05:39,3	07:46,4	07:32,4	11:39,5	11:18,6		
01:21:00	00:37:14		00:23,0	00:22,3	00:46,1	00:44,7	01:09,1	01:07,0	01:32,1	01:29,4	03:04,3	02:58,8	03:50,3	03:43,4	05:45,5	05:35,2	07:40,7	07:26,9	11:31,0	11:10,3		
01:20:00	00:36:47		00:22,7	00:22,1	00:45,5	00:44,1	01:08,2	01:06,2	01:31,0	01:28,3	03:02,0	02:56,6	03:47,5	03:40,7	05:41,2	05:31,0	07:35,0	07:21,4	11:22,5	11:02,1		
01:19:00	00:36:19		00:22,5	00:21,8	00:44,9	00:43,6	01:07,4	01:05,4	01:29,9	01:27,2	02:59,7	02:54,3	03:44,6	03:37,9	05:37,0	05:26,9	07:29,3	07:15,9	11:13,9	10:53,8		
01:18:00	00:35:52		00:22,2	00:21,5	00:44,4	00:43,0	01:06,5	01:04,6	01:28,7	01:26,1	02:57,4	02:52,1	03:41,8	03:35,2	05:32,7	05:22,8	07:23,6	07:10,3	11:05,4	10:45,5		
01:17:00	00:35:24		00:21,9	00:21,2	00:43,8	00:42,5	01:05,7	01:03,7	01:27,6	01:25,0	02:55,2	02:49,9	03:39,0	03:32,4	05:28,4	05:18,6	07:17,9	07:04,8	10:56,9	10:37,2		
01:16:00	00:34:57		00:21,6	00:21,0	00:43,2	00:41,9	01:04,8	01:02,9	01:26,4	01:23,9	02:52,9	02:47,7	03:36,1	03:29,7	05:24,2	05:14,5	07:12,2	06:59,3	10:48,3	10:29,0		
01:15:00	00:34:29		00:21,3	00:20,7	00:42,7	00:41,4	01:04,0	01:02,1	01:25,3	01:22,8	02:50,6	02:45,5	03:33,3	03:26,9	05:19,9	05:10,3	07:06,5	06:53,8	10:39,8	10:20,7		
01:14:00	00:34:01		00:21,0	00:20,4	00:42,1	00:40,8	01:03,1	01:01,2	01:24,2	01:21,7	02:48,3	02:43,3	03:30,4	03:24,1	05:15,6	05:06,2	07:00,9	06:48,3	10:31,3	10:12,4		
01:13:00	00:33:34		00:20,8	00:20,1	00:41,5	00:40,3	01:02,3	01:00,4	01:23,0	01:20,6	02:46,1	02:41,1	03:27,6	03:21,4	05:11,4	05:02,1	06:55,2	06:42,8	10:22,7	10:04,1		
01:12:00	00:33:06		00:20,5	00:19,9	00:40,9	00:39,7	01:01,4	00:59,6	01:21,9	01:19,4	02:43,8	02:38,9	03:24,7	03:18,6	05:07,1	04:57,9	06:49,5	06:37,2	10:14,2	09:55,9		
01:11:00	00:32:39		00:20,2	00:19,6	00:40,4	00:39,2	01:00,6	00:58,8	01:20,8	01:18,3	02:41,5	02:36,7	03:21,9	03:15,9	05:02,8	04:53,8	06:43,8	06:31,7	10:05,7	09:47,6		
01:10:00	00:32:11		00:19,9	00:19,3	00:39,8	00:38,6	00:59,7	00:57,9	01:19,6	01:17,2	02:39,2	02:34,5	03:19,1	03:13,1	04:58,6	04:49,7	06:38,1	06:26,2	09:57,2	09:39,3		
01:09:00	00:31:43		00:19,6	00:19,0	00:39,2	00:38,1	00:58,9	00:57,1	01:18,5	01:16,1	02:37,0	02:32,3	03:16,2	03:10,3	04:54,3	04:45,5	06:32,4	06:20,7	09:48,6	09:31,0		
01:08:00	00:31:16		00:19,3	00:18,8	00:38,7	00:37,5	00:58,0	00:56,3	01:17,3	01:15,0	02:34,7	02:30,1	03:13,4	03:07,6	04:50,0	04:41,4	06:26,7	06:15,2	09:40,1	09:22,8		

Regeneration / Stabitraining



Hier haben wir noch einige Punkte für euch aufgeführt. Uns ist klar, dass es hier viele verschiedene Ansätze gibt. Deshalb dient diese Übersicht nur einer Orientierung – jede/r Athlet*in ist angehalten behutsam für sich heraus zu finden, welche Maßnahmen für sie/ihn funktionieren.

DEHNUNG

- vor dem Trainingsprogramm: nur kurzes (An-)Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen (Dehnungsdauer 5-8sec bzw. kurz pro Übung). Möglich vor dem Loslaufen oder besser nach der Einlaufphase (nach ca. 10-20min)
- nach dem Training: längeres, ausführlicheres Dehnen/Stretching (Dehnungsdauer 30-60sec pro Übung oder länger bis 2min).
- Dann idealerweise im Warmen mit trockener Kleidung nach dem Duschen.
- Alternativ können Maßnahmen wie Sportmassagen, Yoga, Blackroll, Sauna, recovery boots etc. die Regeneration unterstützen und fördern. Auch hier sind die Erfolge und Empfindungen sehr individuell.

Regeneration / Stabitraining



Die vielleicht einfachsten Regenerationstools werden jedoch bei den mittlerweile vielen Produkten auf dem Markt sehr oft vergessen:

- **Ausreichend Schlaf (bei guter Schlafqualität)**
- **Mentale Auszeiten**
- **Gesunde + ausgewogene, möglichst unverarbeitete Ernährungsweise**
- **Ausreichende Hydrierung mit Wasser/Tee**

Regeneration / Stabitraining



STABITRAINING

Athletiktraining sollte speziell für den Rumpfbereich (Bauch/Rücken) durchgeführt werden.

Hier ist es wichtig, alle Muskelgruppen möglichst vielseitig und umfangreich zu bedienen – eine sehr gute Möglichkeit ist das Eigengewichttraining. Dieses ist quasi ohne Hilfsmittel jederzeit und ortsunabhängig durchführbar.

Unser Tipp: Ein einfaches System aufbauen. Hier eine Möglichkeit als Idee:

- Übungszeit: 10-20min
- 30-50“ Üben + 30-10“ Pause (ohne Serienpause)
- z.B. versch. 3-5 Übungen – diese dann je 1x durch und nach 5x wieder von vorne oder eine Übung 2-3x wiederholen und dann erst zur nächsten Übung wechseln

Regeneration / Stabitraining



Sinn und Zweck dieses Athletik- bzw. Stabitrainings und Dehnübungen bzw. Regenerationsmaßnahmen sind die Steigerung der Trainingsbereitschaft sowie die Verminderung des Verletzungsrisikos. Sie können für allgemeines und verbessertes Wohlempfinden sorgen und fördern die Erholungsfähigkeit des Körpers.

**Wir wünschen dir viel Spaß bei der Vorbereitung. Gutes Training,
bleib verletzungsfrei und gesund!
Euer Sebi und das Donau Run Team.**