

# TRAININGSPLAN HERMANNSLAUF

<b>Strecke:</b>	31 km	<b>Pflichtausrüstung:</b> keine
<b>Höhenmeter:</b>	568hm+ / 774hm-	<b>Rekorde:</b>
<b>Charakteristik:</b>	hügelig, Forststraße, sandig	Männer: Ezekiel Ngimba 1:40:58 Std
<b>Startzeit:</b>	11:20 Uhr	Frauen: Stevie Kremer 1:58:58 Std
<b>max. Trainingstage:</b>	5-7 Tage	
<b>Startort:</b>	Hermannsdenkmal/ Detmold	<b>Anforderungen:</b>
<b>Zielort:</b>	Sparrenburg/ Bielefeld	3 Hauptanstiege: 200Hm 10%, 70Hm 12%, 150Hm 3-5%
<b>Cutoffzeiten:</b>	Zielschluss: 16:30 Uhr	Überwiegend flache lange Anstiege mit steileren Downhill Passagen, technisch unschwierig

Der Hermannslauf ist ohne Zweifel weit über die Grenzen Ostwestfalens hinaus bekannt und zählt mittlerweile mit über 7000 Teilnehmern zu den größten Läufen in Deutschland. Dieser Volkslauf findet regelmäßig am letzten Aprilsonntag eines Jahres statt und führt über 31,1 km vom Hermannsdenkmal bei Detmold zur Bielefelder Sparrenburg.

Der Lauf hat seinen Ursprung im Jahr 1971, als er von Wolfgang Schlüter und Peter Gehrmann ins Leben

gerufen wurde. In den Anfangsjahren noch vom Bielefelder-Skiclub e.V. ausgetragen, wird er nun vom TSVE Bielefeld veranstaltet.

Zweifelsfrei ist das Highlight dieser Veranstaltung der Transports aller Starter aus dem Bielefelder Innenstadtbereich zum Start am Hermannsdenkmal. Hierzu werden bis zu 120 Busse aus ganz Ostwestfalen eingesetzt. Organisatorisch ein Meisterwerk, in Läuferkreisen legendär!

## Höhenprofil



## Trainingsplan

Lese aus dieser Tabelle die Trainingseinheiten ab. Beschrieben findest Du sie auf den nächsten Seiten. Hochgestellte Zahlen geben dabei an, dass diese Einheiten nur von denen zu absolvieren sind, die maximal diese Anzahl an Trainingstagen in der Woche haben. 3<sup>5,6,4</sup> bedeutet demnach, dass alle die max. fünf Mal in der Woche trainieren die Einheit 3, alle die max. vier Mal in der Woche trainieren die Einheit 6 machen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Woche 1		1	60min g	20min 3	90min g <sup>7</sup>	4	90min g <sup>6,7</sup>
Woche 2		1	90min g	60min 5	90min g <sup>7</sup>	4	90min g <sup>6,7</sup>
Woche 3		1	90min g	22min 3	90min g <sup>7</sup>	4	90min g <sup>6,7</sup>
Woche 4	1	2		60min 5	90min g <sup>7</sup>	2h g	
Woche 5	1	60min g		2	60min g <sup>6</sup> 90min g <sup>7</sup>	40min 6	2h g
Woche 6		1	60min g	24min 3	60min g <sup>6</sup> 90min g <sup>7</sup>	40min 6	2h g
Woche 7		1	60min g <sup>5,6</sup> 90min g <sup>7</sup>	2	60min g <sup>6</sup> 2h g <sup>7</sup>	40min 6	2h g
Woche 8	24min 3	60min g		60min 5		2,5h g	60min g <sup>6</sup> 2h g <sup>7</sup>
Woche 9		26min 3	60min g <sup>5</sup> 90min g <sup>6,7</sup>	8	60min g <sup>6</sup> 2h g <sup>7</sup>	40min 6	2h g
Woche 10	60min g <sup>7</sup>	28min 3	60min g <sup>5</sup> 90min g <sup>6,7</sup>	90min g <sup>5</sup> 2h g <sup>6,7</sup>	60min g <sup>6,7</sup>	60min 6	2h g
Woche 11	60min g <sup>7</sup>	30min 3	60min g <sup>5</sup> 90min g <sup>6,7</sup>	8	60min g <sup>6,7</sup>	60min 6	2h g
Woche 12		60min g	90min g <sup>6,7</sup>	10	60min g <sup>7</sup>	3h g	90min g
Woche 13	90min g <sup>7</sup>	34min 3	90min g	10	90min g <sup>6,7</sup>	60min 7	2h g
Woche 14	90min g <sup>7</sup>	38min 3	90min g	10	90min g <sup>6,7</sup>	60min 7	2h g
Woche 15	90min g <sup>6,7</sup>	30min 3		10	60min g	4	90min g
Woche 16		10	90min g		60min g	15min g	Rennen

1

### 4x 8min Zone 4 5%Steigung

Zone 4

Ziel: Laktatschwellenttraining

Dauer: 80min

Gelände: Forststraße, Trail

Steigung: 5-10%

Trainingsbereich: Zone 4, Pause: Zone 1

RPE: 8

10min Einlaufen, 4x8min bei 5% bergauf, in der Pause bergab traben, 10min Auslaufen.

Laufe die Intervalle so schnell, dass der vierte Intervall gerade noch in dem gleichen Tempo wie der Erste geht. Du trainierst das Tempo an der Laktatschwelle und deine Kraftausdauer. Beides benötigst du für die drei langen Anstiege von 2-6 km Länge.

2

### 4x 2000m Zone 4 mit 800m Laufpause

Zone 4

Ziel: Laktatschwellenttraining

Dauer: 90min

Gelände: Bahn

Steigung: 0%

Trainingsbereich: Zone 4, Pause: Zone 2

RPE: 8

10min Einlaufen, 4x2000m mit 800m Trabpause, 10min Auslaufen. Laufe die Pausen nicht zu langsam. Die Einheit dient der Tempohärte. Dein Körper soll in den längeren Anstiegen schaffen bei höherem Tempo das Laktat als Kraftstoff zu nutzen und so stabil zu halten. Das trainieren wir hier auf der Laufbahn.

3

### X min Dauerlauf Zone 4

Zone 4

Ziel: Laktatschwellenttraining

Dauer: 70min

Gelände: beliebig aber einfach

Steigung: 0%

Trainingsbereich: Zone 4

RPE: 8

10min Einlaufen, X min Tempodauerlauf in Zone 4, Auslaufen bis 70min. Tempodauerläufe an deiner Laktatschwelle helfen dir das Tempo an den Anstiegen möglichst hoch zu halten, ohne zu übersäuern. Diese Einheit wird deshalb im Laufe des Planes immer länger, so dass sie am Ende die Dauer der Anstiege umfasst.

4

### 3x 20min Zone 3 mit 5min Laufpause

Zone 3

Ziel: Training der aeroben Schwelle

Dauer: 95min

Gelände: Trails, Forststraßen

Steigung: wettkampfnah

Trainingsbereich: Zone 3

RPE: 6-7

10min Einlaufen 3x20min in Zone 3 mit 5min Laufpause in Zone 2, 10min Auslaufen. Das Training an der aeroben Schwelle trainiert deinen Fettstoffwechsel und Kohlenhydratstoffwechsel mit Sauerstoff. Das ist genau der Stoffwechsel, den du über lange Zeit beim Hermannslauf läufst.

5

### X min Dauerlauf Zone 3

Zone 3

Ziel: Training der aeroben Schwelle  
Dauer: X + 10min  
Gelände: Forststraße  
Steigung: flach  
Trainingsbereich: Zone 3  
RPE: 6-7

5min Einlaufen, X min an der aeroben Schwelle Zone 3, 5min Auslaufen. Die flachen Läufe an der AS ökonomisieren deinen Fettstoffwechsel und gewöhnen dich ans Wettkampftempo.

6

### X min Zone 2 + 3x 20min Zone 3

Zone 3

Ziel: Training der aeroben Schwelle  
Dauer: X + 85min  
Gelände: Trails, Forststraßen  
Steigung: hügelig oder flach  
Trainingsbereich: Zone 3  
RPE: 4-6

Laufe X min in Zone 2 und direkt danach 3x20min in Zone 3 mit je 5min Zone 2 als Pause. Danach 5min Auslaufen.

Das Training an der aeroben Schwelle trainiert deinen Fettstoffwechsel und Kohlenhydratstoffwechsel mit Sauerstoff. Das ist genau der Stoffwechsel, den du über lange Zeit beim Hermannslauf läufst.

7

### 60min Zone 2 + 3x 30min Zone 3

Zone 3

Ziel: Training der aeroben Schwelle  
Dauer: 165min  
Gelände: Trails, Forststraßen  
Steigung: hügelig oder flach  
Trainingsbereich: Zone 3  
RPE: 6

Laufe 60 min in Zone 2 und direkt danach 3x30min in Zone 3 mit je 5min Zone 2 als Pause. Danach 5min Auslaufen.

Das Training an der aeroben Schwelle trainiert deinen Fettstoffwechsel und Kohlenhydratstoffwechsel mit Sauerstoff. Das ist genau der Stoffwechsel, den du über lange Zeit beim Hermannslauf läufst.

8

### 90min Wechseltempolauf

Zone 2-3

Ziel: Training der aeroben Schwelle  
Dauer: 90min  
Gelände: Trails  
Steigung: hügelig  
Trainingsbereich: Zone 2 - Zone 3  
RPE: 5-7

Wechsel jeden Kilometer zwischen Zone 2 und Zone 3 bis die 90min um sind. Fange mit Zone 2 an. Die Einheit fördert deine aerobe Ausdauer und wechselt dabei im kompletten aeroben Tempobereich. Gerade bei so hügeligen Läufen wie dem Hermannslauf, wirst du diese Tempoänderungen brauchen.

9

## X min Dauerlauf Zone 2

Zone 2

Ziel: Fettstoffwechsel

Dauer: X min

Gelände: beliebig

Steigung: wettkampfnah

Trainingsbereich: Zone 2

RPE: 4-5

Diese Einheit dient dem Training deines Fettstoffwechsels und gewöhnt den Körper an höhere Umfänge am Ende des Planes. Ab 2 Stunden solltest du dich bei der Einheit wettkampfnah ernähren. Darunter kannst du die Einheit auch als Nüchternlauf machen.

10

## 90min Fahrtspiel Zone 1-4

Zone 1-4

Ziel: Tempowechsel und Tempogefühl

Dauer: 90 min

Gelände: beliebig

Steigung: hügelig

Trainingsbereich: Zone 1 - Zone 4

RPE: 3-8

Ein Fahrtspiel ist ein Tempowechsellauf ohne Struktur. Spiele mit dem Gelände. Greife an den Ansteigen an (Zone 3-4) und versuche dich bergab wieder zu erholen. Beim Fahrtspiel kommt es darauf an ein Gefühl für die Geschwindigkeit und den Körper zu entwickeln, um bei den oft wechselnden Steigungen des Hermannslaufes das richtige Tempo zu treffen.



## Übersicht der Trainingsbereiche

RPE	Beschreibung	Trainingsbereiche / Pulswerte / Tempo
<b>10 - Zone 5</b>	<b>Maximale Anstrengung</b> reden unmöglich, 1:1 Atmung Training der VO <sup>2</sup> max	<b>1500m Tempo</b> 95-102% HF Test 98-105% Tempo Test
<b>8-9 - Zone 4</b>	<b>Sehr große Anstrengung</b> max. ein kurzer Satz, 2:1 Atmung Laktatschwelle / Anaerobe Schwelle	<b>5000m - 10000m Tempo</b> 90-95% HF Test 85-92% Tempo Test
<b>7-8 - Zone 3</b>	<b>Angenehm harte Anstrengung</b> ein Satz ohne Atmung, 3:1 Atmung Aerobe Schwelle / Beginn Übergangsbereich	<b>HM - Marathon Tempo</b> 85-90% HF Test 77-85% Tempo Test
<b>5-6 - Zone 2</b>	<b>Moderate Anstrengung</b> Unterhaltungen möglich, 4:1 Atmung Ausdauertraining / Grundlagenausdauer	<b>Aerobes Tempo</b> 75-85% HF Test 68-77% Tempo Test
<b>3-4 - Zone 1</b>	<b>Leichte Aktivität</b> Unterhaltungen möglich, 4:1 Atmung Regeneration	<b>Kein Ausdauerreiz</b> -75% HF Test -68% Tempo Test

## Bestimmung der Trainingsbereiche

Die persönliche Einteilung der empfundenen Anstrengung nennt man RPE (rate of perceived exertion). Sie wird auf einer Skala von 1-10 angegeben (siehe oben). Das Training nach RPE genügt wissenschaftlich belegt allen Anforderungen des modernen Trainings und ist gerade für Trailrunner ein sehr geeignetes Mittel zu Trainingssteuerung. Wenn du trotzdem lieber nach Puls oder im Flachen nach Tempo trainierst, kannst du dies natürlich auch tun.

Laufe dazu nach dem Aufwärmen auf einer Bahn oder flachen Straße in 6 Minuten so weit wie du kannst. Trage deinen höchsten Puls (max Puls) und die Entfernung die du zurückgelegt hast ein:

**maximaler Puls:**                      Schläge/min

**Entfernung:**                              m

### Trainingbereiche nach Puls:

Zone 5:	-
Zone 4:	-
Zone 3:	-
Zone 2:	-
Zone 1:	-

### Trainingbereiche nach Pace:

Zone 5:	min/km –	min/km
Zone 4:	min/km –	min/km
Zone 3:	min/km –	min/km
Zone 2:	min/km –	min/km
Zone 1:	min/km –	min/km



Schön, dass Du meinen Plan heruntergeladen hast und Dich mit meiner Hilfe vorbereitest. Ich wünsche Dir zunächst einmal viel Erfolg und viel Spaß mit den Einheiten. Mir ist als Trainer sehr viel daran gelegen, dass meine Athleten ihre Ziele erreichen. Falls Du also Fragen hast, wie eine Einheit oder der ganze Plan zu verstehen ist, scheue Dich nicht mir eine Email zu schreiben. Bitte sei so fair und gebe den Plan nicht weiter. Ich kann so ein Angebot sonst einfach nicht aufrecht erhalten. Ich

bin mir sicher, da bist Du Sportsmann genug. Falls Du am Ende des Planes und nach dem Wettkampf ein Feedback geben möchtest, dann wäre ich dafür sehr dankbar, denn nicht nur Du willst Dich immer weiter verbessern. Falls Du Dich am Ende des Planes fragst, wie es nun weitergehen soll, dann schaue Dir doch mal auf der Website [www.michael-arend.de](http://www.michael-arend.de) die anderen Angebote an. Ich bin mir sicher Dir auch über den Wettkampf hinaus weiterhelfen zu können.

Bis dahin: Viel Spaß und viel Erfolg wünscht Dir

Michael Arend





MICHAELAREND

# TRAIN SMARTER. RUN FASTER.

## TRAIN SMARTER. RUN FASTER.

Laufuhr, Pulsgurt, GPS – Du trackst alle Deine Trainingsdaten, aber teilst diese nur mit Deinen Freunden?

Stell' Dir vor, ein Lauftrainer hat Zugriff auf diese Daten, wertet jeden Lauf aus und optimiert Dein Training fortwährend auf Basis der neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse.

Läufer zu trainieren ist mein Beruf. Als staatlich zertifizierter Ausdauertrainer A-Lizenz und erfolgreicher Ultratrailläufer verspreche ich Dir: Am Wettkampftag bist Du der beste Läufer, der Du sein kannst. Wie wir das gemeinsam schaffen? Über die führende Analysesoftware Trainingpeaks werte ich jeden Deiner Läufe aus und optimiere permanent Dein Training.

## Informiere dich jetzt online!

### Individuelles Coaching

Werde der beste Läufer, der Du sein kannst! Ich biete Dir professionelle, datenbasierte Trainingssteuerung mit einem Höchstmaß an Individualität und Effizienz. Versprochen!

Ein auf Dich abgestimmtes Training, die Analyse Deiner Läufe und die kontinuierliche Anpassung des Trainingsplanes an Dein Leben und Deine Fortschritte sind der Garant für deine größtmöglichen Fortschritte.

ab € **149<sup>95</sup>** monatlich

### Individueller Trainingsplan

Nach einer Analysewoche und individuellen Absprachen erhältst Du Deinen auf Deine Ziele, Stärken und Schwächen angepassten dreimonatigen Trainingsplan und die Jahresplanung für Deine Saison.

Erfolg ist kein Zufall. Dein individueller Trainingsplan ist exakt auf dich abgestimmt auch über die Wettkampfvorbereitung hinaus.

€ **199<sup>95</sup>** für 3 Monate

**WWW.MICHAEL-AREND.DE**