



Das Ziel vor Augen

Das Ziel vor Augen



n **Filmon Ghirmai**



Filmon Ghirmai:

- ✓ **Profi-Sportler**
- ✓ **Dipl. Betriebswirt**
- ✓ **5-facher DM Meister**
- ✓ **Europa-Cup Sieger 2007**





Faszination Laufen:

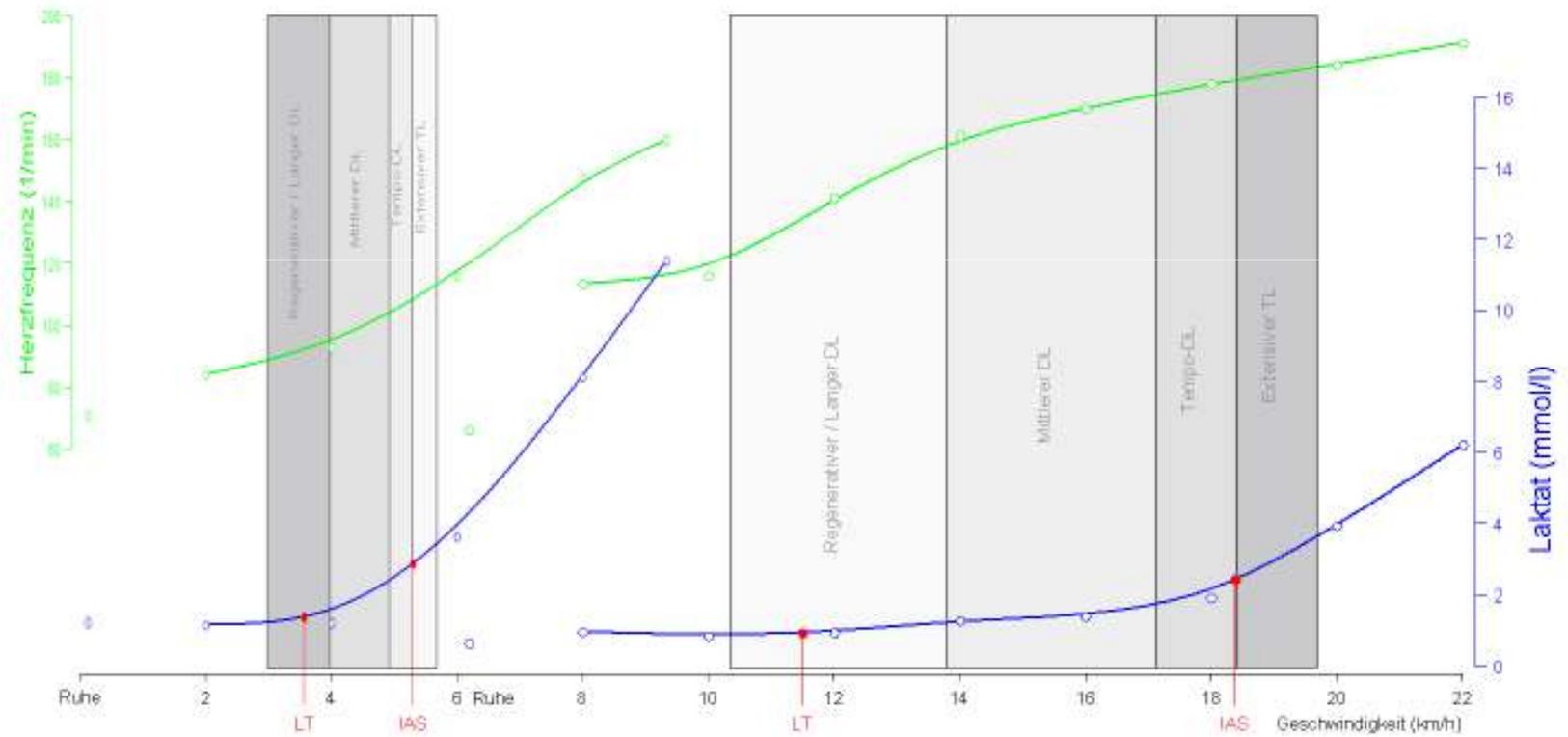
- ∨ **Die Zeit**
- ∨ **Der Weg**
- ∨ **Die Strecke**
- ∨ **Die Gegner**
- ∨ **Der innere Schweinehund**



Wie fange ich an:

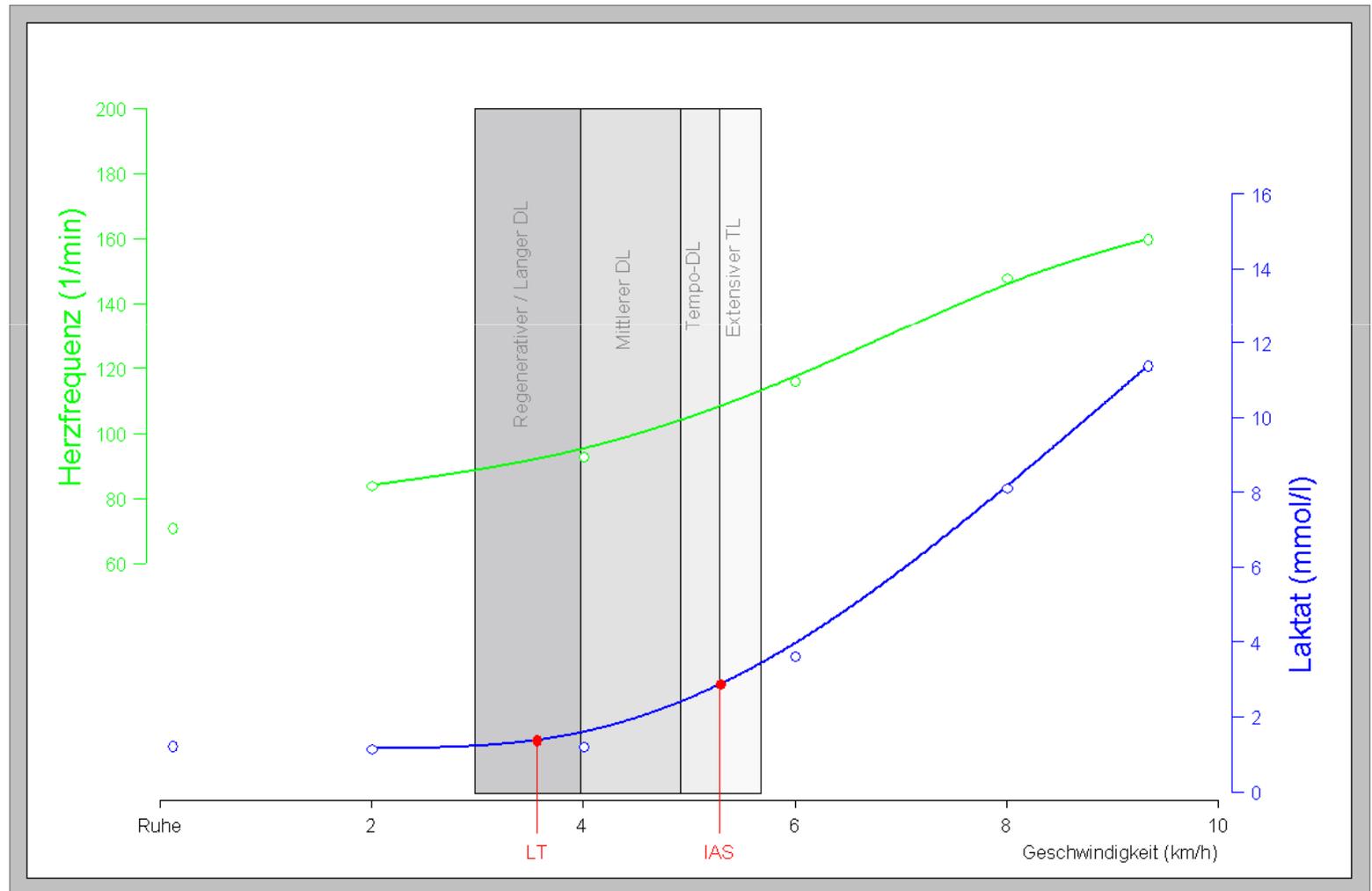
- ∨ **Ziel setzten**
- ∨ **Gruppe suchen**
- ∨ **feste Termine**
- ∨ **Trainingstagebuch**

Wer von beiden ist fitter?

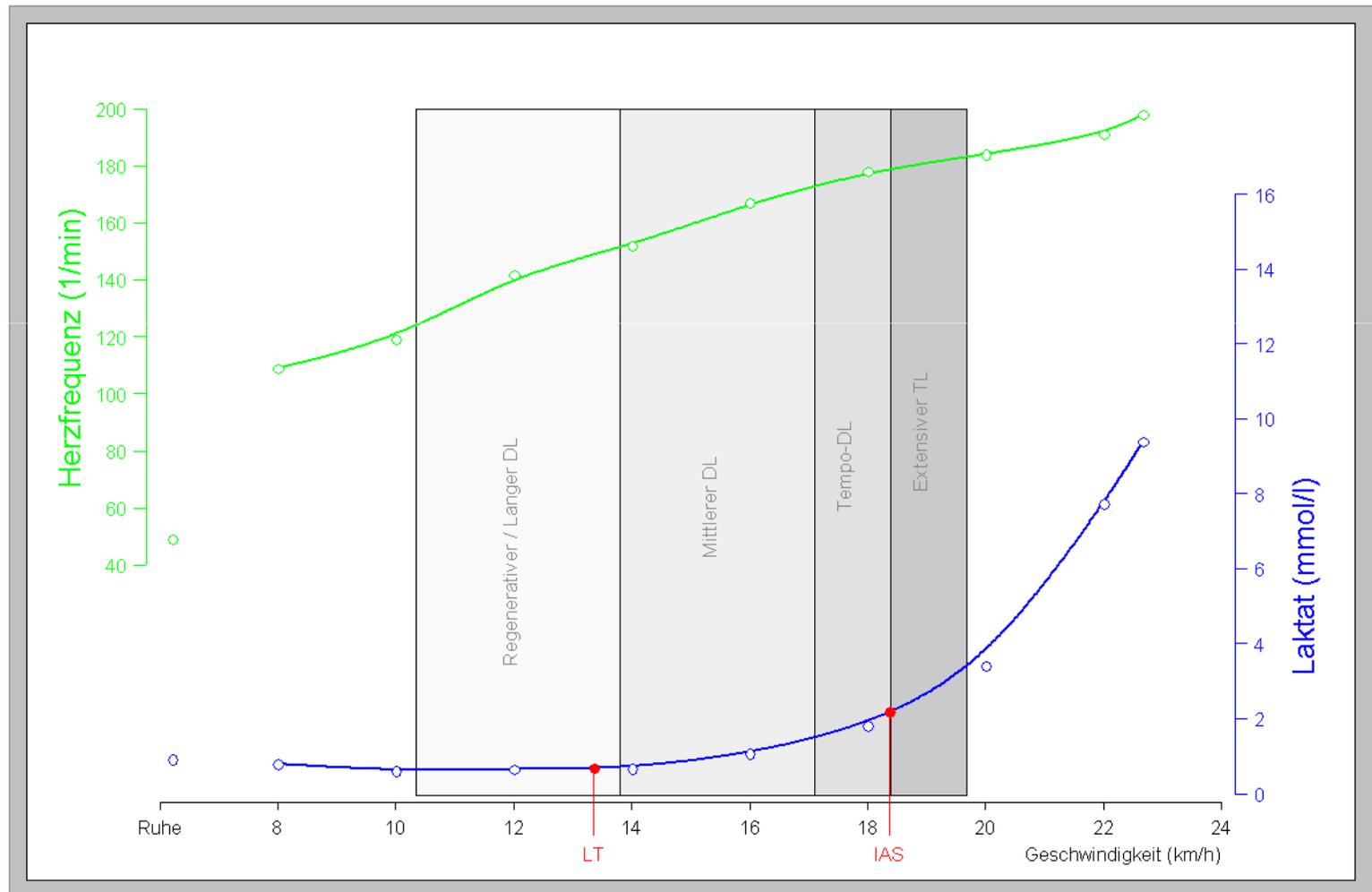




Leistungskurve I:



Leistungskurve II:





Trainingsplan I:

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
24. Woche		10.03.08	11.03.08	12.03.08	13.03.08	14.03.08	15.03.08	16.03.08	
	Vormittag	DL ruhig 56 min 12	DL ruhig 65 min 13	TL/ 5x1mlie F 5.20/5.25/5.2 16	DL lang 1.45 h 25	DL ruhig 58 min/CK:28 13	TDL 10milen 53.45 / 165 23	DL lang 1.24h/CK 652 20	
	Nachmittag	DL ruhig 45 min 9	DL ruhig 40 min/ Bergs 9	DL ruhig 41 min 8		DL ruhig 38 min 8	DL ruhig 36 min 8		hin, zurück i
		21	22	24	25	21	31	20	164
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
25. Woche		17.03.08	18.03.08	19.03.08	20.03.08	21.03.08	22.03.08	23.03.08	
	Vormittag	DL ruhig 67 min 15	DL ruhig 54min 12	TL/ 20x1/1mi 1.26h 20	DL lang 1.52 h 25	DL ruhig 55 min 12	TL/ 3x2miles 10.09/9.59/10 18	DL lang 1.55h 23	
	Nachmittag	DL ruhig 38min/Kraft 8	DL ruhig 36min 8	DL ruhig 40 min 8		DL ruhig 38 min/Kraft 12	DL ruhig 39min 8		ewusst raus c
		23	20	28	25	20	26	23	165
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
26. Woche		24.03.08	25.03.08	26.03.08	27.03.08	28.03.08	29.03.08	30.03.08	
	Vormittag	DL mittel 48 min 12	TL/10x1000m 3.04/3.04/3.0 18	DL ruhig 50 min 8	DL lang 1.35 h 20	DL ruhig 50 min 12	TDL 10 mile 53.15 min 23	DL lang 1.30 h 20	
	Nachmittag	DL ruhig 33 min 8	DL ruhig 42 min 8	DL ruhig 44 min 8		DL ruhig 40 min 8	DL ruhig 38 min/Kraft 8		ch zehn: 5.4.,
		20	26	16	20	20	31	20	153



Vermeidbare Fehler im Training:

- ∨ **Zu hohe Ziele**
- ∨ **Zu schnelles Training**
- ∨ **Zu wenig Regeneration**
- ∨ **Nachlässigkeit**

Trainingplan II:

		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
28. Woche		07.04.08	08.04.08	09.04.08	10.04.08	11.04.08	12.04.08	13.04.08	
	Vormittag	DL mittel 58 min 15	DL schnell 58.36 min 16	TL/ 3x 2milen 10.03/10.12/1 18	DL lang 1.30 h 21	DL mittel 29.50/20min 8+4	TL/5x500,5x4 86/84/84/82/8 14	DL lang 1.45h 25	
	Nachmittag	DL ruhig 36 min/Kraft 8		DL ruhig 37 min 8		DL ruhig 40 min/Kraft 8	DL ruhig 36 min 8		
		23	16	26	21	20	22	25	1,2/ 6,4/ 7,2 153
		Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
29. Woche		14.04.08	15.04.08	16.04.08	17.04.08	18.04.08	19.04.08	20.04.08	
	Vormittag	DL ruhig 64 min 13	TDL/10 1/2mi 58 min 17	DL 1.22h 18	Bergläufe 8x2 14	Pause	TL/ 3x1 1/2 m 7.19/7.30/7.3 13	DL lang 1.44 h 23	
	Nachmittag	DL ruhig 35 min/Kraft 8	DL ruhig 36 min 8	Pause	Pause	DL mittel 34 min 10	DL ruhig 40 min 8		
		21	25	18	14	10	21	23	s ging.Freitag 133





Wie sieht das Grundlagentraining aus:

- ∇ **lange Dauerläufe: 65-70% MP**
- ∇ **lockere Dauerläufe: 70-75% MP**
- ∇ **mittlere Dauerläufe: 80% MP**
- ∇ **Tempodauerläufe: 85% MP**



Trainingsplanung I:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
50 min	50 min	50 min	P	P	P	P

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
P	50 min	P	50 min	P	50 min	P



Trainingsplanung II:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
P	50'	P	50'	P	50'	P
P	50'	P	50'	P	50'	P

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
P	40'	P	60'	P	30'	P
P	30'	P	40'	P	80'	P



Wie sieht mein Training aus:

∇ Vorbereitung Herbst

- langsame DL, Zirkeltraining, Koordination, Crossläufe,

∇ Winter

- mittlerer DL, Krafttraining, spez. TL, Wettkämpfe Halle

∇ Frühjahr

- weniger Umfang, schnelle DL u. TL,

∇ Wettkampfsaison

- Wettkampf, Regeneration, lockerer DL, Wettkampf



In 6 Wochen von 0 auf 50min:

Woche	Dienstag	Donnerstag	Wochenende
1	10x 1' laufen mit 1' GP	5x1' und 2' i.W. mit 1'GP	10x2' mit 1' GP
2	5x2' und 3' i.W. mit 1'GP	10x3' laufen mit 1' GP	3x3' und 5' i.W. mit 1'GP
3	6x5' laufen mit 1' GP	5'-10'-5'-10' laufen/1' GP	3x10' laufen mit 1' GP
4	10'-15'-10' laufen/1' GP	15'-10'-15' laufen/1' GP	3x15' laufen mit 1' GP
5	10'-20'-10' laufen/1' GP	10'-25'-10' laufen/1' GP	10'-30'-10' laufen/1' GP
6	10'-40' laufen/1' GP	10'-30'-10' laufen/1' GP	50min laufen



Einfache Grundsätze I:

- ∨ **Nicht die Strecke tötet sondern das Tempo!**
- ∨ **Langsam und lang ist besser als kurz und schnell!**
- ∨ **Zu Beginn die Belastungsdauer steigern, erst später das Lauftempo!**
- ∨ **Vor dem Laufen ist nach dem Laufen: Vor- und Nachbereitung ist ein Muss!**
- ∨ **Ernährung und Bewegung im richtigen Verhältnis**



Trainingsplanung 5 TE/Woche:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
FS 8x3'		40' MDL		30' TDL	30' RDL	80' LDL
40' DL		15x1'		45' MDL	30' RDL	90' LDL
FS 3x10'		40' RDL		45' MDL	30' RDL	90' LDL
FS 10x2'		40' RDL		30' TDL	30' RDL	80' LDL



Einfache Grundsätze II:

- ∨ **Vermeidung von Monotonie im Training!**
- ∨ **Verteilung der Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche!**
- ∨ **Trainingsplan grundsätzlich einhalten! Auch wenn es zu Beginn „zu leicht“ erscheint!**
- ∨ **Kein Training bei Schmerzen!**
- ∨ **Langsame Gewöhnung an die Belastung!**
- ∨ **Viele RDL und MDL, wenig LDL und selten TDL oder Tempoläufe im Freizeitbereich!**

Das Ziel vor Augen

