

Der 12-Wochen-Plan für den GP von Bern

Sie freuen sich auf den Frühling und haben sich vorgenommen, beim GP von Bern ihre Form zu prüfen? Dann machen Sie mit bei unserer detaillierten 12-wöchigen Vorbereitung. So knacken Sie Ihre Bestzeit!

VON VALENTIN BELZ*

Die gezielte Vorbereitung auf den GP startet nach Erscheinen der aktuellen Nummer am 25. Januar und dauert 12 Wochen. Diese 12 Wochen werden in drei gleich grosse Blöcke à 4 Wochen mit jeweils drei aufsteigenden Wochen und einer Ruhewoche aufgeteilt. Die Pläne sind für zwei Läuferstufen zugeschnitten. Für Einsteiger, die zum ersten Mal den GP von Bern absolvieren und rund zwei bis vier Mal pro Woche laufen, und für Fortgeschrittene, die rund drei bis fünf Mal pro Woche laufen und den GP in etwa 65 Minuten schaffen wollen. Für ein gutes Gelingen der ganzen Vorbereitung gilt es folgende «Top Ten-Elemente» zu beachten:

1. Seien Sie flexibel

Fühlen Sie sich an einem Trainingstag müde oder gestresst, dann laufen Sie einfach nach Lust und Laune einen (sehr) langsamen Dauerlauf. Sind Sie besonders motiviert, dürfen Sie auch einmal einen Dauerlauf mehr machen oder intensiver laufen. Aber lassen Sie die Ruhewochen Ruhewochen sein.

2. Training und Erholung gehören zusammen

Denken Sie in der Vorbereitung stets daran, dass das Training erst abgeschlossen ist, wenn Sie sich davon erholt haben. Gönnen Sie sich ab und zu eine Massage, einen Gang in die Sauna und vor allem genügend Schlaf.

3. Differenzieren Sie Ihr Trainingstempo

Versuchen Sie die gesamte Bandbreite abzudecken: Laufen Sie Ihren Longjog wirklich langsam. Machen Sie einen Unterschied zwischen dem mittleren und schnellen Dauerlauf-Tempo. Und drücken Sie in den 1-minütigen Belastungen am Berg auch mal so richtig aufs Gaspedal.

Und nicht zuletzt: Laufen Sie mindestens ein Mal pro Woche die zweite Hälfte eines Trainings schneller als die erste.

4. 220 Höhenmeter erfordern Kraft

Arbeiten Sie in der Vorbereitung fleissig an Ihrer Kraftausdauer und bauen Sie zwei bis vier Mal pro Woche rund 15 bis 20 Minuten Kraftgymnastik ein. Stärken Sie insbesondere Ihren Rumpf und die beckenstabilisierende Muskulatur. Kombinieren Sie die Kraftübungen mit Seilspringen, damit erreichen Sie gleichzeitig auch noch eine Kräftigung der Beinmuskulatur.

5. Bergablaufen will geübt sein

Bereiten Sie sich gezielt auf die speziell hohe exzentrische Muskelarbeit beim GP vor, indem Sie wöchentlich im coupierten Gelände laufen und zumindest vor Ihren intensiven Trainingseinheiten eine leicht abfallende Strecke zügig hinunterlaufen. Besonders speziell sind die ersten drei Kilometer am GP. Auf die abfallenden ersten 40 Höhenmeter folgen zu überwindende 25 Höhenmeter hoch zum Zytglogge, ehe es nochmals (und diesmal auf Pflastersteinen) 45 Höhenmeter runter in die Matte geht.

6. Koordinationsläufe bringen es

Schliessen Sie einen Dauerlauf pro Woche und die alternativen Trainingseinheiten mit drei bis fünf Läufen über 80–100 Meter ab, auf denen Sie das Tempo kontinuierlich steigern. Warten Sie am Ende des Laufes, bis sich Ihr Puls wieder beruhigt hat (rund 1 Minute). Sie werden damit schon bald schneller, ökonomischer und schöner laufen.

7. Kräftigen Sie Ihre Füsse

Wenn Ihre Füsse langsam aber sicher müde werden, müssen Sie beim GP noch über die Pflastersteine runter bis zum Bärengraben. Sorgen Sie mit täglicher Fussgymnastik (z.B. während dem Zähneputzen oder vor dem Fernseher, durch Laufen mit dem

Nike Free oder – sofern es die Witterung erlaubt – mit Barfusslaufen) dafür, dass Ihre Füsse Sie bis ins Ziel tragen. Wichtig: Die Laufschuhe haben an der Startlinie im Idealfall erst zwischen 40 und 80 Kilometer auf dem Buckel, sollten also nicht bereits am Ende ihres Schuhlebens sein.

8. Denken Sie auch an die Beweglichkeit

Dehnen Sie nach dem Training Ihre Muskeln während rund 10 bis 15 Minuten und sorgen Sie damit für entspannte und geschmeidige Muskeln. 20 bis 30 Sekunden pro Seite und drei Serien pro Übung dürfen es schon sein. Dehnen Sie insbesondere Ihre Waden-, Oberschenkel- und Gesässmuskulatur.

9. Laufen Sie mindestens einen Vorbereitungswettkampf

Auf dem Weg zum GP empfehlen wir Ihnen, einen bis zwei kürzere Wettkämpfe als Vorbereitung zu absolvieren. Die gewonnenen Erfahrungen der Wettkampfvorbereitung und der Renneinteilung sowie der Trainingseffekt der Wettkampfbelastung kommen Ihnen am 18. April zu Gute.

10. Arbeiten Sie an Ihrer Technik

Wenn Sie fähig sind, Ihre Technik dem Gefälle anzupassen, laufen Sie leichter und schneller über die 10 Meilen. Versuchen Sie in der Vorbereitung stets Ihren Schritt zu variieren. Laufen Sie vorzugsweise mit kurzen Schritten, leichter Vorlage und sauberer Armarbeit. Spezielle Übungen dazu (und auch zu Kräftigung und Stretching), die Sie idealerweise ein Mal alle zwei Wochen durchführen, finden Sie unter www.ryffel.ch/training.

* Valentin Belz ist Sportlehrer und bei Ryffel Running verantwortlich für den Bereich Running. Er ist begeisterter Läufer mit einer 5000-m-Bestzeit von 15:00 und einer Halbmarathonzeit von 1:10:52. Seine Bestzeit beim GP von Bern liegt bei 54:59.

Kalenderwoche 2009	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Laufeinheiten <i>Einsteiger</i>	3	3	4	2	3	3	4	2	3	3	4	3
Laufeinheiten <i>Fortgeschrittene</i>	3	4	4	2	3	4	5	2	3	4	4	3
Intensiv												
Mittel												
Leicht												
Ruhewoche												

Einsteiger Übersicht	Montag	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	
	Dienstag	10 x 2 min	MT: 20 min + 5 x 1 min	6x4 min	Ruhe	ME: 3x10 min + 5x1 min	DL 50	ME: 30 min + 5x1 min	Ruhe	DL 50	ME: 2x20 min + 5x1 min	5x5 min	5 x 3 min
	Mittwoch	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart
	Donnerstag	DL 45	DL 50	DL 60	DL 45	DL 45	10-12 x 1 min	DL 60	DL 45	Ruhe	DL 60	DL 70	Ruhe
	Freitag	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	LDL 25
	Samstag	Ruhe	DL 75	DL 60	Ruhe	LJ 100 oder Testwettbewerb (z.B. Bremgartenlauf)	Ruhe	DL 70	Testwettbewerb (z.B. Kerzerslauf) oder Ruhe	7 x 3 min	DL 70	DL 60	GP
	Sonntag	LJ 80	Ruhe	LJ 90	DL 70	Ruhe oder 20 min.	DL 80	LJ 110	20 min oder DL 75	LJ 120	Ruhe	LJ 100	Ruhe

Fortgeschrittene Übersicht	Montag	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	
	Dienstag	12x 2 min	MT: 30 min + 5x 1 min	6x4 min	Ruhe	6x3 min	DL 50	10x2 min	Ruhe	DL 60	5x5 min	6x4 min	5 x 3 min
	Mittwoch	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	DL 45	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe oder alternative Sportart	Ruhe
	Donnerstag	DL 45	DL 50	DL 60	DL 50	DL 45	15x1 min	DL 60	DL 60	Ruhe	DL 60	DL 60	Ruhe
	Freitag	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Ruhe	Footing
	Samstag	Ruhe	DL 60 coupiert	MT: 2 x 20 min + 5 x 1 min	Ruhe	LJ 100 oder Testwettbewerb (z.B. Bremgartenlauf)	DL 60 coupiert	MT: 30 min + 5 x 1 min	Testwettbewerb (z.B. Kerzerslauf) oder Ruhe	7 x 3 min	DL 70	MT: 2 x 10min + 3 x 1 min	GP
	Sonntag	LJ 80	LJ 75	LJ 90	DL 80	Ruhe oder 20 min. Footing	DL 80	LJ 110	20 min. oder DL 80	LJ 120	Ruhe	LJ 100	Ruhe
	Kalenderwoche	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Erklärungen zu den Abkürzungen

- **DL = Dauerlauf** = Lauf mit konstantem Tempo über einen gewissen Zeitraum. Es wird unterschieden zwischen einem sehr langsamen Dauerlauf (Intensitätsstufe 1), einem langsamen Dauerlauf (Intensitätsstufe 2), einem mittleren Dauerlauf (Intensitätsstufe 3) und einem schnellen Dauerlauf (Intensitätsstufe 4). Schnelle kurze Dauerläufe im Wechsel mit Pausen entsprechen einem Intervalltraining (z. B. 6 x 4 min).
- **LJ = Longjog** = Langer, langsamer Dauerlauf mit geringer Intensität (Intensitätsstufe 1).

- **MT = Mitteltempo** = Dauerlauf mit mittlerer Intensität (entspricht in etwa einer Pulsfrequenz von rund 75–80% der maximalen Herzfrequenz und kommt der Wettkampfgeschwindigkeit sehr nahe).
- **Intensitätsskala 1–5** 1 = sehr locker, entspricht rund 60–70% der maximalen Herzfrequenz (MHF); 2 = locker, entspricht rund 70–75% der MHF; 3 = mittel, entspricht rund 75–80% der MHF; 4 = streng, entspricht rund 80–90% der MHF; 5 = sehr streng, entspricht rund 90–100% der MHF und ist für Hobbysportler eine unwichtige Trainingsstufe.

Einsteiger

Woche 5	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	55 min	10–12	3	15 min Einlaufen, 10 x 2 min mittlerer Dauerlauf (1 min Trabpause), 10 min Auslaufen	Am Ende des Einlaufens zügig eine leicht abfallende Strecke von 200-300 Meter hinunterlaufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	45 min	7–8	2	Leichter Dauerlauf coupiert + 5 Steigerungsläufe	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Freitag					
Samstag					
Sonntag	80 min	12–14	1	Sehr leichter Dauerlauf (Longjog).	
Total	3 h	29–34	6–7		

Woche 6	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	70 min	13–15	3	15 min Einlaufen, 20 min mittlerer Dauerlauf, 5 min Trabpause, 5 x 1 min. schneller Dauerlauf (1 min Trabpause), 10 min Auslaufen	Am Anfang des mittleren Dauerlaufes zügig eine leicht abfallende Strecke von 500 Metern hinunterlaufen. Auf Asphalt laufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	50 min	8–9	2	Leichter Dauerlauf coupiert + 5 Steigerungsläufe	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Freitag					
Samstag	75 min	12–13	2	Berglauf oder leichter Dauerlauf coupiert + 5 Steigerungsläufe	
Sonntag					
Total	3h 15	33–37	7–8		

Woche 7	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	60 min	11–13	4	15 min Einlaufen, 6 x 4 min schneller Dauerlauf (2 min Trabpause), 10 min Auslaufen	Am Ende des Dauerlaufes zügig eine leicht abfallende Strecke von 500 Metern hinunterlaufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	60 min	9–11	2	Leichter Dauerlauf coupiert + 5 Steigerungsläufe	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Freitag					
Samstag	60 min	9–11	2	Berglauf	
Sonntag	90 min	13–15	1	Sehr leichter Dauerlauf (Longjog).	
Total	4 h 30	42–50	10		

Woche 8	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag					
Mittwoch	75 min		1	Alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min. Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	45 min	7–8	2	Leichter Dauerlauf + 8 Steigerungsläufe	
Freitag					
Samstag					
Sonntag	70 min	10–12	2	Leichter Dauerlauf coupiert.	Bewusster Schrittwechsel im Gelände. Auf Asphalt laufen.
Total	3 h 10	17–20	5		

Fortgeschrittene

Woche 5	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	60 min	12–14	4	15 min. Einlaufen, 12 x 2 min mittlerer Dauerlauf (1 min Trabpause), 10 min Auslaufen	Am Ende des Einlaufens zügig eine leicht abfallende Strecke von 200-300 Meter hinunterlaufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	45 min	7–9	2	Leichter Dauerlauf coupiert + 5 Steigerungsläufe	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Freitag					
Samstag					
Sonntag	80 min	12–15	1	Sehr leichter Dauerlauf (Longjog).	
Total	3 h 5	33–38	6–7		

Woche 6	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	70 min	13–15	3	15 min. Einlaufen, 20 min mittlerer Dauerlauf, 5 min Trabpause, 5 x 1 min schneller Dauerlauf (1 min Trabpause), 10 min Auslaufen	Am Anfang des mittleren Dauerlaufes zügig eine leicht abfallende Strecke von 500 Metern hinunterlaufen. Auf Asphalt laufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min. Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	50 min	8–9	2	Leichter Dauerlauf coupiert + 5 Steigerungsläufe	
Freitag					
Samstag	60 min.	9–11	2	Berglauf oder leichter Dauerlauf coupiert + 5 Steigerungsläufe	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Sonntag	75 min.	13–15	2	Leichter Dauerlauf	
Total	4 h 5	43–50	9–10		

Woche 7	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	60 min	12–14	4	15 min Einlaufen, 6 x 4 min schneller Dauerlauf (2 min Trabpause), 10 min Auslaufen	Am Ende des Dauerlaufes zügig eine leicht abfallende Strecke von 500 Metern hinunterlaufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	60 min	10–11	2	Leichter Dauerlauf + 8 Steigerungsläufe	
Freitag					
Samstag	60 min	9–11	2	Berglauf oder leichter Dauerlauf coupiert + 5 Steigerungsläufe	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Sonntag	90 min	15–17	1	Sehr leichter Dauerlauf (Longjog).	
Total	4 h 30	46–53	10–11		

Woche 8	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag					
Mittwoch	75 min		1	Alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min. Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	50 min	8–10	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	
Freitag					
Samstag					
Sonntag	80 min	13–15	2	Leichter Dauerlauf coupiert.	Bewusster Schrittwechsel im Gelände. Auf Asphalt laufen.
Total	3 h 25	21–25	5		

Einsteiger

Woche 9	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	75 min	12–14	3	15 min. Einlaufen, 3 x 10 min mittlerer Dauerlauf (3 min Trabpause), 5 x 1 min bergauf (1 min Trabpause), 10 min Auslaufen	Zu Beginn des Dauerlaufs eine leicht abfallende Strecke von 500 Meter hinunterlaufen. Auf Asphalt laufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min. Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	45 min	7–8	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	
Freitag					
Samstag	100 min	16–18	4	Testwettkampf: Bremgarten Reusslauf oder sehr leichter Dauerlauf (Long Jog).	Ziel: 2. Hälfte schneller laufen
Sonntag	20 min	3–4	1	Footing	Im Falle des Testwettkampfes.
Total	4 h	38–44	8–11		

Woche 10	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	50 min	8–9	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	55 min	10–12	4	15 min Einlaufen, 10–12 x 1 min schneller Dauerlauf (1 min Trabpause), 15 min Auslaufen	Ziel: 7.–12. Belastung schneller laufen.
Freitag					
Samstag					
Sonntag	80 min	14–15	2	Leichter Dauerlauf oder GP-Training (vgl. S. 46).	Ziel: 2. Hälfte schneller laufen. Das Kennenlernen der GP-Strecke steht im Vordergrund.
Total	3 h 5	32–36	8–9		

Woche 11	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	70 min	12–14	3	15 min Einlaufen, 30 min mittlerer Dauerlauf, 5 min Trabpause, 5 x 1 min schneller Dauerlauf bergauf (1 min Trabpause), 10 min Auslaufen	Am Anfang des Dauerlaufes zügig eine leicht abfallende Strecke von 500 Metern hinunterlaufen. Auf Asphalt laufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min. Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	60 min	9–11	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	Ziel: 2. Hälfte schneller laufen.
Freitag					
Samstag	70 min	10–11	2	Leichter Dauerlauf coupiert.	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Sonntag	110 min	18–19	1	Sehr leichter Dauerlauf (Longjog).	
Total	5 h 10	49–55	8–9		

Woche 12	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag					
Mittwoch	75 min		1	Alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	45 min	7–8	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	
Freitag					
Samstag	100 min	19	3	Testwettkampf: Kerzerslauf oder Ruhe	Ziel: 2. Hälfte schneller laufen.
Sonntag	20 75 min	3–4 11–13	1 2	Footing 20 min (im Falle des Testwettkampfes) oder leichter Dauerlauf coupiert.	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Total	3 h 15 –4h	18–31	5–7		

Fortgeschrittene

Woche 9	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	60 min	11–13	4	15 min Einlaufen, 6 x 3 min schneller Dauerlauf (2 min Trabpause), 10 min Auslaufen	Zu Beginn des Dauerlaufs eine leicht abfallende Strecke von 200-300 Meter hinunterlaufen. Auf Asphalt laufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	45 min	7–8	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	
Freitag					
Samstag	100 min	17–19	4	Testwettkampf: Bremgarten Reusslauf oder sehr leichter Dauerlauf (Longjog).	Ziel: 2. Hälfte schneller laufen
Sonntag	20 min	3–4	1	Footing	Im Falle des Testwettkampfes.
Total	3 h 45	38–44	9–12		

Woche 10	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	50 min	8–9	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	60 min	11–13	4	15 min Einlaufen, 10–15 x 1 min. schneller Dauerlauf (1 min Trabpause), 15 min Auslaufen	Ziel: 9.–15. Belastung schneller laufen.
Freitag					
Samstag	60 min	10–11	2	Leichter Dauerlauf coupiert.	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Sonntag	80 min	14–15	2	Leichter Dauerlauf oder GP-Training (vgl. S. 46).	Ziel: 2. Hälfte schneller laufen. Das Kennen der GP-Strecke steht im Vordergrund.
Total	4 h 10	43–48	10–11		

Woche 11	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	70 min	13–15	3	15 min Einlaufen, 30 min mittlerer Dauerlauf, 5 min Trabpause, 5 x 1 min schneller Dauerlauf bergauf (1 min Trabpause), 10 min Auslaufen	Am Anfang des mittleren Dauerlaufes zügig eine leicht abfallende Strecke von 500 Metern hinunterlaufen. Auf Asphalt laufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	60 min	10–12	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	Ziel: 2. Hälfte schneller laufen.
Freitag					
Samstag	70 min	11–12	2	Leichter Dauerlauf coupiert.	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Sonntag	110 min	19–20	1	Sehr leichter Dauerlauf (Longjog).	
Total	5 h 10	53–59	8–9		

Woche 12	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag					
Mittwoch	75 min		1	Alternative Sportart (Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	45 min	8–9	2	Leichter Dauerlauf + 8 Steigerungsläufe	
Freitag					
Samstag	100 min	19	3	Testwettkampf: Kerzerslauf oder Ruhe	Ziel: 2. Hälfte schneller laufen.
Sonntag	20 75 min	3–4 12–14	1 2	Footing 20 min (im Falle des Testwettkampfes) oder leichter Dauerlauf coupiert.	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Total	3 h 15 –4h	20–32	5–7		

Einsteiger

Woche 13	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	50 min	8-9	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag					
Freitag					
Samstag	65 min	11-13	3	15 min Einlaufen, 7 x 3 min mittlerer Dauerlauf (2 min Trabpause), 15 min Auslaufen. Falls auf Kerzslauf verzichtet wurde: 7 x 3 min schneller Dauerlauf	Auf Asphalt laufen Ziel: 5.-7. Belastung schneller laufen
Sonntag	120 min	20-21	1	Sehr leichter Dauerlauf (Longjog) oder GP-Training	im Vordergrund steht das Kennenlernen der Strecke. Das Tempo soll bewusst langsam gewählt werden.
Total	4 h 55	39-43	6-7		

Woche 14	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	80 min	15-17	3	15 min. Einlaufen, 2 x 20 min mittlerer Dauerlauf (3 min Trabpause), 5 min. Trabpause, 5 x 1 min schneller Dauerlauf bergauf (1 min Trabpause), 10 min Auslaufen	Am Anfang des mittleren Dauerlaufes eine leicht abfallende Strecke von 500 Metern hinunterlaufen. Auf Asphalt laufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	60 min	10-12	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	
Freitag					
Samstag	70 min	11-12	2	Leichter Dauerlauf coupiert	Bewusster Schrittwechsel im Gelände. Ziel: 2. Hälfte schneller laufen.
Sonntag					
Total	3 h 30	36-41	7-8		

Woche 15	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	65 min	12-13	4	15 min Einlaufen, 5 x 5 min schneller Dauerlauf (2 min Trabpause), 15 min Auslaufen	Am Ende des Einlaufens zügig eine leicht abfallende Strecke von 200-300 Metern hinunterlaufen. Auf Asphalt laufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	70 min	11-12	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	Ziel: 2. Hälfte schneller laufen.
Freitag					
Samstag	60 min	10-11	2	Leichter Dauerlauf coupiert.	Bewusster Schrittwechsel im Gelände.
Sonntag	100 min	17-18	1	Sehr leichter Dauerlauf (Longjog).	
Total	4 h 55	50-54	9-10		

Woche 16	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	55 min	11-13	4	15 min Einlaufen, 5 x 3 min schneller Dauerlauf (2 min Trabpause), 15 min Auslaufen	Auf Asphalt laufen.
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag	25 min	4	1	Sehr leichter Dauerlauf + 3 Steigerungsläufe	
Samstag	80 min	20	3	Einlaufen 10 min, GP, Auslaufen 10 min	
Sonntag					
Total	2 h 40	35-37	8		

Fortgeschrittene

Woche 13	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	60 min	10-11	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag					
Freitag					
Samstag	65 min	12-14	3	15 min Einlaufen, 7 x 3 min mittlerer Dauerlauf (2 min Trabpause), 15 min. Auslaufen. Falls auf Kerzslauf verzichtet wurde: 7 x 3 min schneller Dauerlauf	Auf Asphalt laufen Ziel: 5.-7. Belastung schneller laufen
Sonntag	120 min	20-21	1	Sehr leichter Dauerlauf (Longjog) oder GP-Training	Im Vordergrund steht das Kennenlernen der Strecke. Das Tempo soll bewusst langsam gewählt werden.
Total	4 h 5	42-46	6-7		

Woche 14	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	65 min	14-16	4	15 min. Einlaufen, 5 x 5 min. schneller Dauerlauf (3 min. Trabpause), 15 min. Auslaufen	Am Ende des Einlaufens zügig eine leicht abfallende Strecke von 200-300 Metern hinunterlaufen. Auf Asphalt laufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Skilanglauf, Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	60 min	10-12	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	
Freitag					
Samstag	70 min	11-12	2	Leichter Dauerlauf gesteigert.	Ziel: 2. Hälfte schneller laufen.
Sonntag					
Total	3 h 15	35-40	8-9		

Woche 15	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	65 min	12-14	4	15 min Einlaufen, 6 x 4 min schneller Dauerlauf (2 min Trabpause), 15 min Auslaufen	Am Ende des Einlaufens zügig eine leicht abfallende Strecke von 200-300 Metern hinunterlaufen. Auf Asphalt laufen.
Mittwoch			1	Ruhe oder alternative Sportart (Aqua-Fit, Schwimmen, [Nordic] Walking, Radfahren).	Am Ende des Trainings 10 min Laufen und/oder 5 Steigerungsläufe.
Donnerstag	60 min	10-11	2	Leichter Dauerlauf + 5 Steigerungsläufe	Ziel: 2. Hälfte schneller laufen.
Freitag					
Samstag	60 min	15-17	3	15 min Einlaufen, 2 x 10 min mittlerer Dauerlauf (3 min Trabpause), 5 min Trabpause, 3 x 1 min schneller Dauerlauf bergauf (1 min Trabpause), 15 min Auslaufen	
Sonntag	100 min	18-19	1	Sehr leichter Dauerlauf (Longjog).	
Total	4 h 45	55-61	10-11		

Woche 16	Dauer	Kilometer	Intensität	Beschreibung	Bemerkungen
Montag					Ruhe
Dienstag	55 min	11-13	4	15 min Einlaufen, 5 x 3 min schneller Dauerlauf (2 min Trabpause), 15 min Auslaufen	Auf Asphalt laufen.
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag	25 min	4	1	Sehr leichter Dauerlauf + 3 Steigerungsläufe	
Samstag	80 min	20	3	Einlaufen 10 min, GP, Auslaufen 10 min	
Sonntag					
Total	2 h 40	35-37	8		



Laufwochen

Lenzerheide-Valbella

Leitung

Das seit Jahren bewährte und kompetente Ryffel-Running-Leiterteam garantiert für eine erlebnisreiche Woche. Das Team besteht aus: Sandra Gasser, Catherine Imhof, Simone Weber, Markus Ryffel, Thomas Wessinghage, Urs Gerig, Didier Rohrer oder Benno Kästli.

Preis pro Person

Fr. 1150.- im Doppelzimmer, inkl. MwSt.
Fr. 1380.- im Einzelzimmer, inkl. MwSt.
Zuschlag für Seesicht Fr. 100.-

Im Preis inbegriffen

Halbpension mit Frühstücksbuffet, Zwischenverpflegung am Mittag, mehrgängiges Abendessen im sportfreundlichen

Familienhotel Waldhaus am See***, D/WC, Sauna/Dampfbad, Radio, Telefon, Kursunterlagen, Begrüssungsapéro, Hallenbad, Erinnerungsgeschenk, Freistart Ryffel Running Event 09.

Anreise

Anreisedatum für *Fitness im Laufschrift*: Sonntag, 17. Mai 2009.
Anreisedatum für *FITforLIFE-Woche*: Sonntag, 24. Mai 2009.
Anschliessend an Begrüssungsapéro gemeinsames Nachtessen.

Auskunft/Anmeldung

Ryffel Running Event GmbH
Tannackerstrasse 7
3073 Gümligen
Tel. 031 952 75 52
Fax 031 952 75 62
kurse@ryffel.ch
oder online:
www.ryffel.ch



Fitness im Laufschrift
17. Mai bis 23. Mai 2009
(Laufkurs für Frauen)

FITforLIFE-Woche
24. Mai bis 30. Mai 2009

Geniessen Sie 6 Tage Aktivferien in einer wunderschönen Gegend. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Sie laufen in verschiedenen

Stärkeklassen und erhalten zahlreiche Tipps zu Training, Lauschule, Nordic Walking, Aqua-Fit, Stretching und Kraftgymnastik. Diverse Vorträge und eine Videoanalyse sowie ein Leistungstest mit Laktatmessung runden das Programm ab.



Anmeldecoupon

Anmeldung für *Fitness im Laufschrift*, 17. Mai bis 23. Mai 2009

Anmeldung für *FITforLIFE-Woche*, 24. Mai bis 30. Mai 2009

Name/Vorname

Strasse/Nr. PLZ/Ort

Tel. G. Tel. P.

Geburtsdatum E-Mail

Ich wünsche ein Einzelzimmer Zimmer mit Seesicht

2. Person

Name/Vorname

Strasse/Nr. PLZ/Ort

Tel. G. Tel. P.

Geburtsdatum E-Mail

Die Anmeldung ist definitiv. Mit der Kursbestätigung wird eine Anzahlung von Fr. 300.- fällig. Bei Annullierung werden 10% des Kursgeldes in Rechnung gestellt. Erfolgt die Annullierung kurzfristiger als 20 Tage vor Kursbeginn, erhöht sich der Betrag auf 50%. Bei Annullierung in den letzten 2 Tagen vor Kursbeginn entfällt eine Rückerstattung.