



# TRAININGSPLAN OCHSNER SPORT ZÜRICH-MARATHON, LETZTE VORBEREITUNGEN FÜR DEN HALBMARATHON

TRAININGSPLAN VON VIKTOR RÖTHLIN,  
OCHSNER SPORT RUNNING EXPERTE

**OCHSNER  
SPORT**



**ZÜRICH  
MARATHON**  
#RunTheCity

# LEITFADEN TRAININGSPLAN

<b>TRAININGSPLAN</b>	<b>Halbmarathon Finisher</b> Letzte 6-Wochen-Plan um ohne Zeitdruck am Halbmarathon zu starten. Ziel ist es, zu finishen und ein schönes Erlebnis zu haben.	<b>Halbmarathon in 2h</b> Letzte 6-Wochen-Plan, mit dem Ziel, den Halbmarathon in 2h laufen zu können	<b>Halbmarathon in 1h45</b> Letzte 6-Wochen-Plan für ambitioniertere LäuferInnen, welche nicht nur ins Ziel laufen, sondern auch noch eine zügige Zeit vorlegen möchten.
<b>PLANSTRUKTUR</b>	Der Plan ist zyklisch aufgebaut. Nach einer lockeren Woche, folgt immer eine mittlere und eine harte Woche. Die Trainings sind mit Farben nach Intensität aufgebaut. Im grünen Bereich läufst du langsam und locker. Im gelben Bereich läufst du ein mittleres Tempo und im roten Bereich darfst du so richtig Gas geben. <b>Zwei Drittel aller Trainings sind «grün»</b> das ist wichtig für die Grundlagenausdauer!		
<b>FLEXIBILITÄT</b>	Sei flexibel! Du kannst die Trainings innerhalb derselben Woche schieben und drehen. Beachte aber: 1. Nach einem roten Training und einem Long Run immer einen Tag Pause machen. 2. Keine Trainings in die nächste Woche übertragen.		
<b>MEHR TRAININGS</b>	Möchtest du mehr trainieren, dann sollten diese Trainings nur im grünen Bereich absolviert werden und dürfen jeweils nur in der zweiten (mittleren) oder dritten (harte) Woche stattfinden. <b>Fülle nie eine lockere Woche mit zusätzlichen Lauftrainings.</b> Oder man betreibt Alternativ-Sport, welcher aber ebenfalls im grünen oder maximal im gelben Bereich stattfindet.		
<b>AUSFÄLLE</b>	Bei max. 2 möglichen Trainings in der Woche: Den Long Run (falls vorhanden) und ein gelbes Training absolvieren. Bei max. 1 möglichem Training in der Woche: Den Long Run absolvieren. Dies darf aber in der Vorbereitung der letzten 3 Monate höchstens 2x vorkommen. Ansonsten musst du unbedingt mit Alternativsport kompensieren!		
<b>MOTIVATION</b>	Dein Ziel „Halbmarathon“ soll Spass machen, darum halte die Motivation hoch. Laufe oft mit Freunden. Lass dich von deinen Kindern auf dem Velo begleiten auf den Long Runs. Verschiebe auch mal ein Training, wenn du total unmotiviert bist.  Freue dich über die ansteigende Form und höre vor allem gut auf deinen Körper. Wenn du dich sehr müde oder schlapp fühlst, dann verzichte mal auf ein Training oder renne anstatt im gelben nur im grünen Bereich. Denk aber immer daran: jede dritte Woche ist jeweils eine harte Woche. Da sollte man Ende Woche vom Training richtig müde sein! Dafür folgt dann eine lockere Woche zur Erholung, genieße diese umso mehr :-).		
<b>RUMPFKRAFT- &amp; ERGÄNZUNGSTRAINING</b>	Neben dem Ausdauertraining ist es wichtig auch den Bewegungsapparat zu stärken, um Verletzungen zu vorzubeugen. Baue darum neben den Lauftrainings unbedingt auch Kräftigungseinheiten ein. Vor allem die Rumpfkraft für einen aufrechten und stabilen Laufstil und Ergänzungstrainings für die Beinachsenstabilität sollst du regelmässig absolvieren.		

**WICHTIG! DIE VORBEREITUNGEN FÜR EINEN HALBMARATHON DAUERT MINIMAL 14 WOCHEN. DIESER TRAININGSPLAN IST EIN TEIL DAVON UND ZEIGT DIR NUN DIE LETZTEN 6 WOCHEN BIS ZUM HALBMARATHON IM RAHMEN DES OCHSNER SPORT ZÜRICH-MARATHON. FALLS DU BIS JETZT NOCH KEIN HALBMARATHONTRAINING ABSOLVIERT HAST, DANN WIRD DICH DIESER PLAN ZIEMLICH SICHER ÜBERFORDERN**

LEITFADEN		HALBMARATHON FINISHER	HALBMARATHON IN 2H	HALBMARATHON IN 1H45
DL l	Dauerlauf langsam	Entspricht dem grünen Bereich. Sprechen ist ohne Probleme und ohne Unterbruch möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 6:15 – 7:30	Pace: ~ 5:45 – 7:00	Pace: ~ 5:15 – 6:30
DL m	Dauerlauf mittel	Entspricht dem gelben Bereich. Einige Sätze am Stück sprechen ist möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 5:30 – 6:15	Pace: ~ 5:00 – 5:45	Pace: ~ 4:30 – 5:15
DL s	Dauerlauf schnell	Entspricht dem roten Bereich. Ganze Sätze sprechen ist fast nicht möglich.		
	Tempo	Pace: ~ 5:00 – 5:30	Pace: ~ 4:30 – 5:00	Pace: ~ 4:00 – 4:30

### LEITFADEN

<b>6:15</b>	Pace	Eine Pace von z.B. 6:15 bedeutet, dass du einen Kilometer in der Zeit von 6 Minuten und 15 Sekunden läufst.
<b>45`</b>	Zeitangabe	Laufe während 45 Minuten im durch die Farbe angegebenen Intensitäts-Bereich.
<b>10x</b>	Wiederholungen	Anzahl Wiederholungen pro Sequenz.
<b>LR</b>	Long Run	Der lange Lauf.
<b>E</b>	Einlaufen	Im grünen Bereich
<b>A</b>	Auslaufen	Im grünen Bereich
<b>TP</b>	Trabpause	Im grünen Bereich
<b>FS</b>	Fahrtspiel	Ein Fahrtspiel ist ein unregelmässiges Intervall-Training. Während der angegeben Zeit nach Lust und Laune schnelle und langsame Abschnitte aneinanderhängen. Je kürzer der Abschnitt gewählt wird, desto schneller kann er gelaufen werden. Die Intensität variiert von grün bis rot.
<b>AS</b>	Alternativ-Sport	Irgendeine Sportart als Ausgleich, welche dir gefällt. Ideal sind Ausdauersportarten wie Velo, Bike, Inline, Schwimmen, Wandern, etc.
<b>F</b>	Footing	Ganz langsames Jogging im grünen Bereich

### LESEBEISPIELE

DL l 60`	E 15' / 3x 3 km, TP 5' / A 15`	E 15' / FS 45` / A 15`	LR: DL l 40`, DL m 30`
Dauerlauf von 60 Minuten im grünen Bereich	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einlaufen 15 Minuten</li> <li>- 3x hintereinander 3km am Stück im gelben Bereich laufen. Dazwischen 5 Min. locker traben</li> <li>- Auslaufen 15 Minuten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Einlaufen 15 Minuten</li> <li>- Direkt 45 Minuten Fahrtspiel anhängen</li> <li>- Auslaufen 15 Minuten</li> </ul>	Long Run zusammen gesetzt aus: <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40 Minuten im grünen Bereich (DL l) dann direkt 30 Minuten im gelben Bereich (DL m).</li> </ul>

## TEMPO-BERECHNUNG

Damit du weißt, wie schnell die Tempo-Vorgaben für dich persönlich sind, absolviere einen 10km Lauf so schnell wie du kannst oder schätze, wie lange du momentan für 10km benötigst. Als Beispiel nehmen wir 50 Minuten für 10km, das entspricht einer Pace von 5 Minuten pro Kilometer

Tempo	Berechnung	Im Beispiel	Pace im Beispiel
Regenerativ	+ 35-50%	5 Min + 35-50%	= 6:45 – 7:30
Langsam	+ 25-40%	5 Min + 25-40%	= 6:15 – 7:00
Mittel	+ 10-25%	5 Min + 10-25%	= 5:30 – 6:15
Schnell	+ 0-10%	5 Min + 0-10%	= 5:00 – 5:30

# WOCHE 1 + 2

WOCHE 1	HALBMARATHON FINISHER	HALBMARATHON IN 2H	HALBMARATHON IN 1H45
<b>DIVERS</b>	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche
<b>MONTAG</b>	DL l 60'	DL l 60'	DL m 45'
<b>DIENSTAG</b>			DL l 60'
<b>MITTWOCH</b>	E10' / FS 30' / A10'	E15' / 3x 10', TP 2' / A15'	E15' / DL s 30' / A15'
<b>DONNERSTAG</b>			
<b>FREITAG</b>		DL l 60'	DL l 60'
<b>SAMSTAG</b>	LR 110'	LR: DL l 60', DL m 50'	LR: DL l 50', DL m 70'
<b>SONNTAG</b>			

WOCHE 2	HALBMARATHON FINISHER	HALBMARATHON IN 2H	HALBMARATHON IN 1H45
<b>DIVERS</b>	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche
<b>MONTAG</b>	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
<b>DIENSTAG</b>			
<b>MITTWOCH</b>	DL l 60'	DL l 75'	DL m 60'
<b>DONNERSTAG</b>			
<b>FREITAG</b>			DL l 60'
<b>SAMSTAG</b>	LR 120'	LR: DL l 60', DL m 60'	LR: DL l 50', DL m 60'
<b>SONNTAG</b>			

# WOCHE 3 + 4

WOCHE 3	HALBMARATHON FINISHER	HALBMARATHON IN 2H	HALBMARATHON IN 1H45
<b>DIVERS</b>	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche
<b>MONTAG</b>	DL l 60'	DL l 75'	DL l 60'
<b>DIENSTAG</b>			DL l 75'
<b>MITTWOCH</b>	E10' / 3x 2km, TP 5' / A10'	E10' / 3x 3km, TP 2' / A10'	E10' / 4x 3km, TP 2' / A10'
<b>DONNERSTAG</b>			
<b>FREITAG</b>		DL l 45'	DL l 60'
<b>SAMSTAG</b>	LR 130'	LR: DL l 60', DL m 70'	LR: DL l 40', DL m 60'
<b>SONNTAG</b>			

WOCHE 4	HALBMARATHON FINISHER	HALBMARATHON IN 2H	HALBMARATHON IN 1H45
<b>DIVERS</b>	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche
<b>MONTAG</b>	DL l 60'	DL l 60'	DL l 60'
<b>DIENSTAG</b>			
<b>MITTWOCH</b>	E15' / 3x 10', TP 2' / A15'	E15' / 3x 15', TP 2' / A15'	E15' / 3x 4km, TP 2' / A15'
<b>DONNERSTAG</b>			
<b>FREITAG</b>		DL l 45'	DL l 60'
<b>SAMSTAG</b>	LR 140'	LR: DL l 50', DL m 80'	LR: DL l 40', DL m 70'
<b>SONNTAG</b>			

# WOCHE 5 + 6

WOCHE 5	HALBMARATHON FINISHER	HALBMARATHON IN 2H	HALBMARATHON IN 1H45
<b>DIVERS</b>	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche
<b>MONTAG</b>	DL l 45`	DL l 45`	DL l 45`
<b>DIENSTAG</b>			
<b>MITTWOCH</b>	DL l 45`	DL m 45`	DL m 45`
<b>DONNERSTAG</b>			
<b>FREITAG</b>			
<b>SAMSTAG</b>	DL l 60`	DL l 60`	DL l 60`
<b>SONNTAG</b>			

WOCHE 6	HALBMARATHON FINISHER	HALBMARATHON IN 2H	HALBMARATHON IN 1H45
<b>DIVERS</b>			
<b>MONTAG</b>	DL l 45`	DL m 45`	E10` / 2x 10`, TP 2` / A10`
<b>DIENSTAG</b>			
<b>MITTWOCH</b>	DL l 30`	DL l 30`	DL l 30`
<b>DONNERSTAG</b>			
<b>FREITAG</b>	Footing 20`	Footing 20`	Footing 20`
<b>SAMSTAG</b>			
<b>SONNTAG</b>	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon Halbmarathon	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon Halbmarathon	OCHSNER SPORT Zürich-Marathon Halbmarathon