

„Höhentraining“ Marienburg

Termine

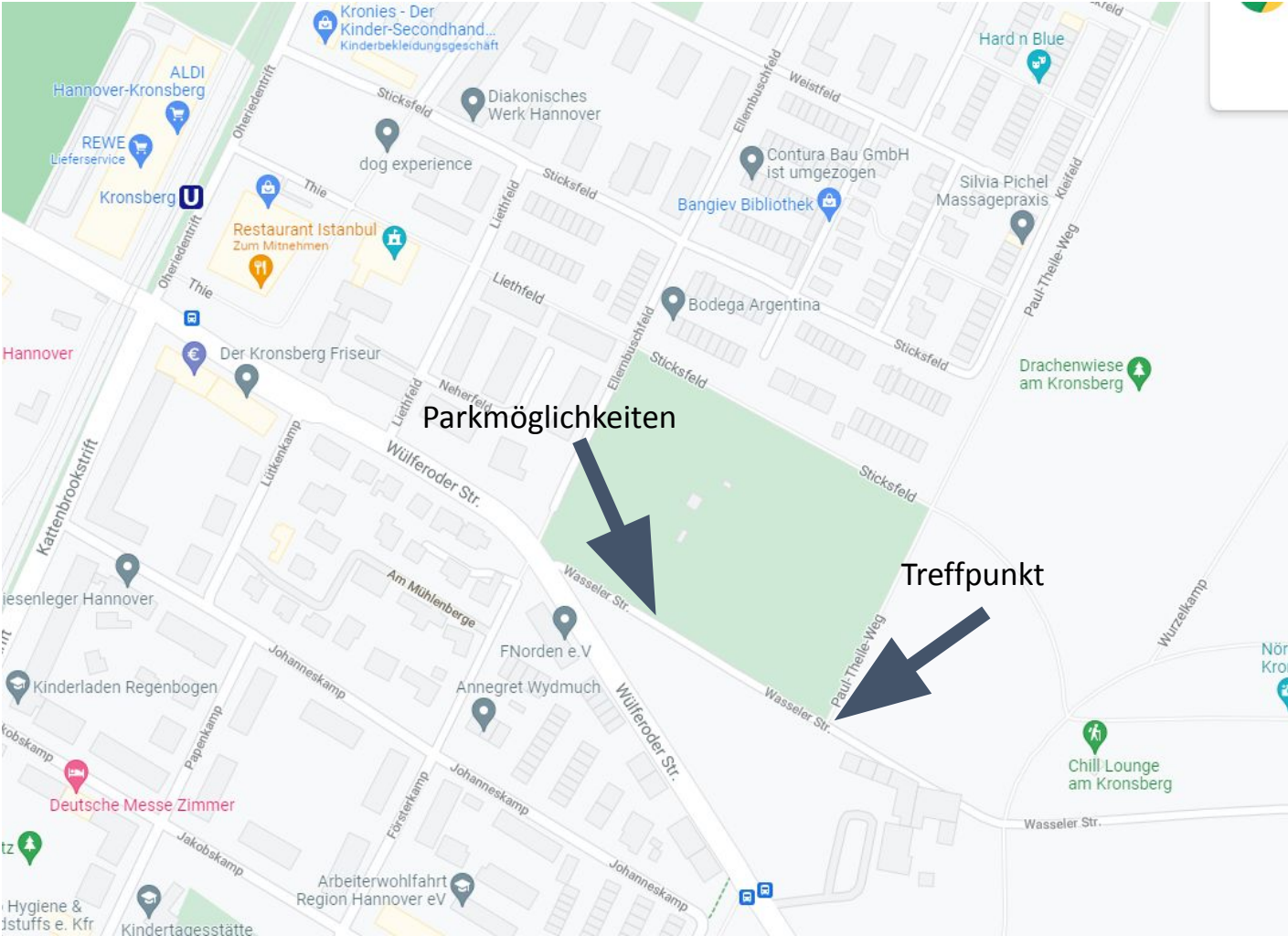
- So. 03.10.2021 – 10:00 Uhr: 5 - 7x 130m Bergaufläufe (Gesamtstrecke 9,4 – 11,4km)
EL 2,2km + 5 - 7x (130m UH + 130m DH + 740m TP) + AL 2,2km
- So. 10.10.2021 – 10:00 Uhr: 2 – 3x 830m Bergaufläufe (Gesamtstrecke 10,2 – 13,1km)
EL 2,2km + 2 - 3x (130m UH + 130m DH + 1,8km DL + 700m UH) + AL 2,2km
- So. 17.10.2021 – 10:00 Uhr: 4 – 5x 850m Bergaufläufe (Gesamtstrecke 10,2 – 11,65km)
EL 2,2km + 4 - 5x (850m UH + 600m DH) + AL 2,2km
- So. 24.10.2021 – 10:00 Uhr: 2 – 3x 1,13 km Bergaufläufe (Gesamtstrecke 11,6 – 15km)
EL 2,2km + 2 – 3x (130m UH + 130m DH + 2,2km DL + 1km UH + 100m TP) + AL 2,2km
- So. 31.10.2021 – 10:00 Uhr: 8 – 10x 130m Bergaufläufe (Gesamtstrecke 8,9 – 10km)
EL 2,2km + 8 – 10x (130m UH + 130m DH + 300m TP) + AL 2,2km
- So. 07.11.2021 – 10:00 Uhr: 6 – 8x 700m Bergauf- /Bergabläufe (Gesamtstrecke 10,2 – 11,6km)
EL 2,3km + 8 – 10x (350m UH + 350m DH) + AL 2,3km

- Sa. 20.11.2021: Wettkampftag

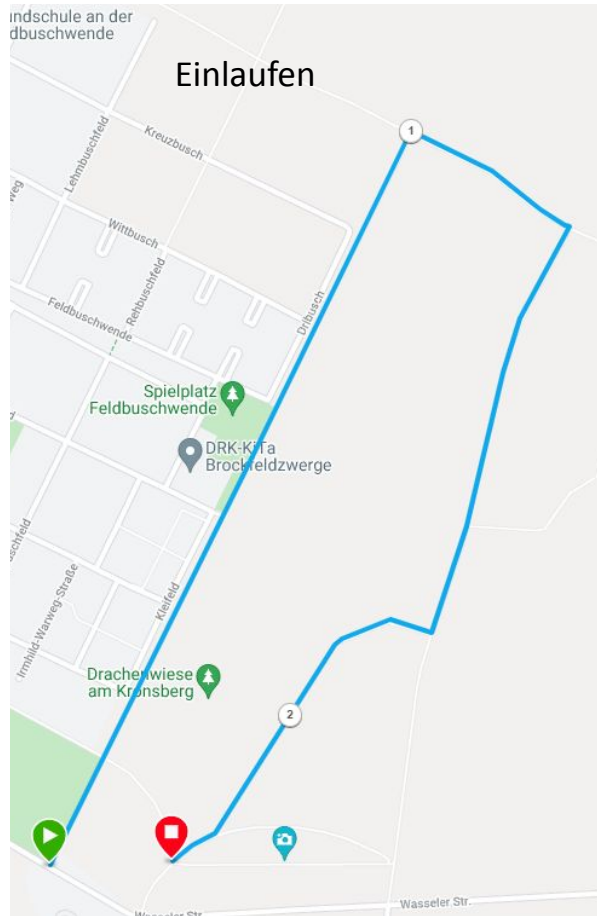
Hinweise und Begrifflichkeiten

- Einlaufen (EL): gestartet wird im unteren Grundlagenbereich (GA1a) und endet im oberen Grundlagenbereich (GA1a). Wer seinen Pace-Bereich hier nicht kennt, kann sich grob an seiner Herzfrequenz halten (68-73% HFmax)
- die Uphill (UH) und DownHill (DH) Abschnitte sollten höchstens mit 85% der maximalen Herzfrequenz (HFmax) gelaufen werden.
- Trabpause (TP): Die Trabpause dient der Erholung und dem Laktatabbau. Gelaufen wird diese im unteren Grundlagenbereich (GA1a.), d.h. tendenziell lieber langsamer, als zu schnell. Wer seinen Pace-Bereich hier nicht kennt, kann sich grob an seiner Herzfrequenz halten (68-73% HFmax)
- Dauerlauf (DL): dient ebenfalls der Erholung, wird allerdings eher im oberen GA1a gelaufen. Auch hier gilt allerdings wieder: lieber tendenziell langsamer als zu schnell laufen. Wer seinen Pace-Bereich hier nicht kennt, kann sich grob an seiner Herzfrequenz halten (68-76% HFmax)
- Auslaufen (AL): Dauert ca. 10 Minuten und wird ausschließlich nach Herzfrequenz gelaufen. Ziel ist es, die Herzfrequenz so schnell wie möglich unter $< 65\%$ HFmax zu bekommen.

Treffpunkt: 9:50



130m Bergauf-Intervalle (03.10.)



5 – 7x 130m Bergaufläufe
(Gesamtstrecke 9,4 – 11,4km)

Einlaufen ca. 2,2km [GA1a (HF 68-73%
HFmax)] +

5 - 7x

(

130m Uphill (HF max 85%

HFmax) +

130m DownHill (HF max 85%

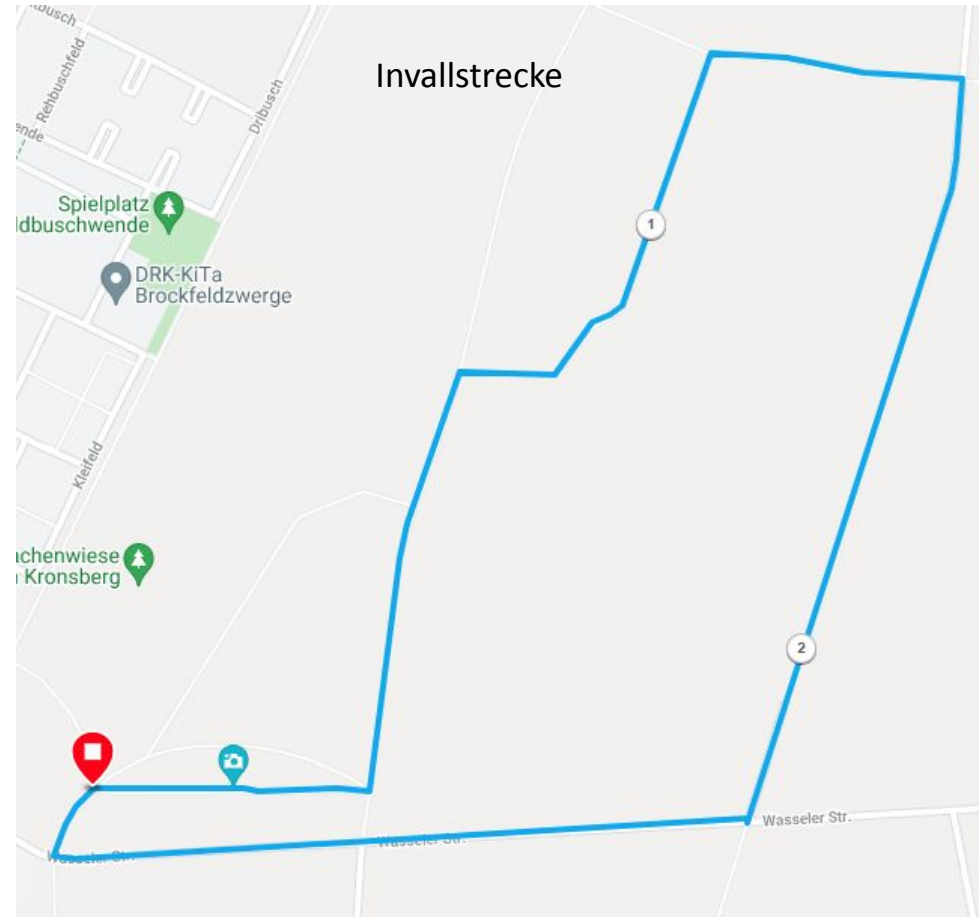
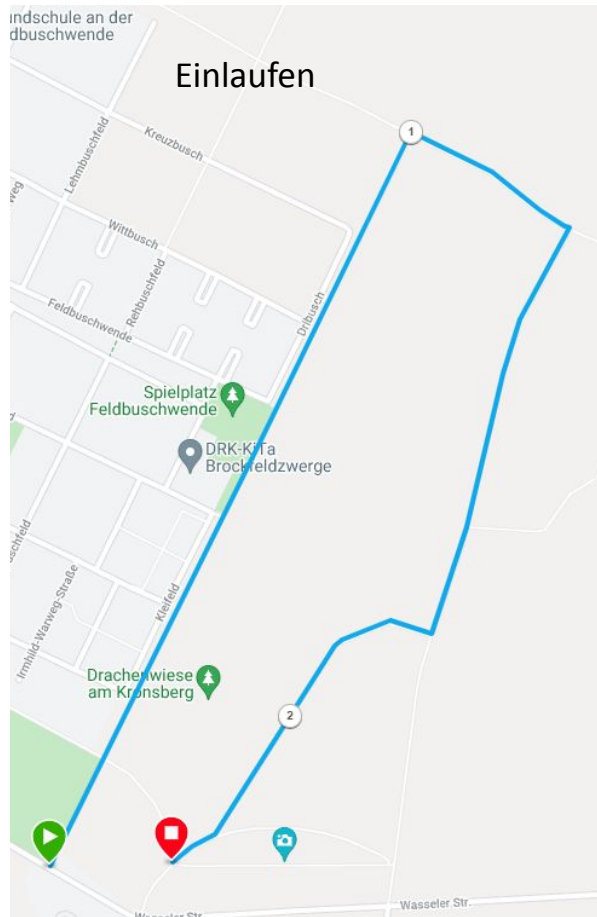
HFmax) +

740m (TP: 68-73% HFmax)

)

+ Auslaufen 10 min

130m + 700m Bergauf-Intervalle (10.10.)



2 – 3x 830m Bergaufläufe
(Gesamtstrecke 10,2 – 13,1km)

Einlaufen ca. 2,2km [GA1a (HF 68-73%
HFmax)] +

2 - 3x

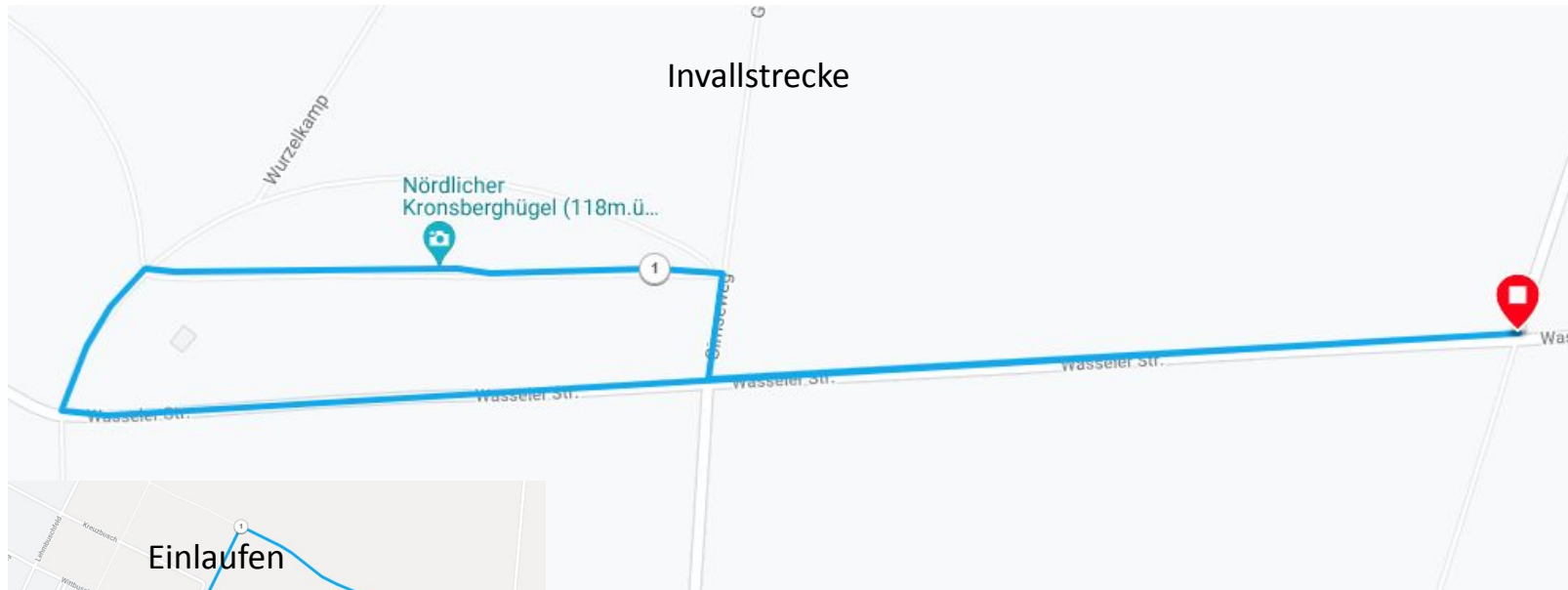
(

130m Uphill (HF max 85%
HFmax) +
130m DownHill (HF max 85%
HFmax) +
1,8km Dauerlauf [GA1a (HF
68-76% HFmax)] +
700m Uphill (HF max 85%
HFmax) +
100m Gehpause

)

+ Auslaufen 10 min

850m Bergauf-Intervalle (17.10.)



4 – 5x 850m Bergaufläufe
(Gesamtstrecke 10,2 – 11,65km)

Einlaufen ca. 2,3km [GA1a (HF 68-73%
HFmax)] +

4 - 5x

(

850m Uphill (HF max 85%

HFmax) +

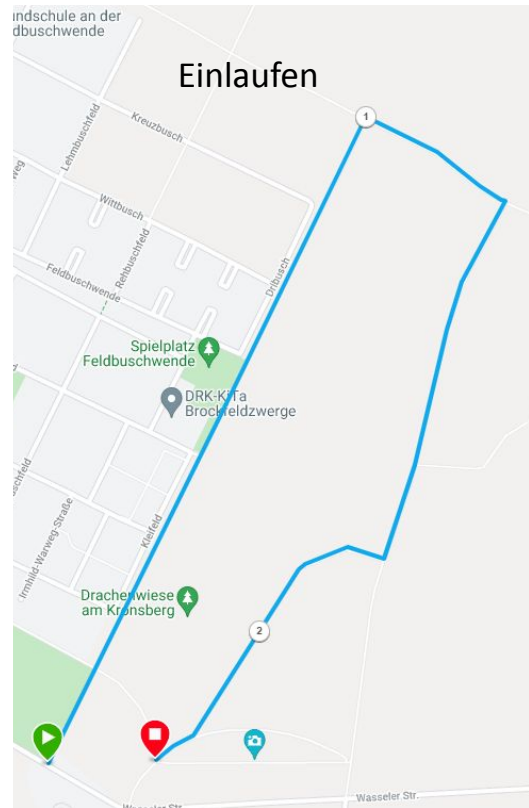
600m DownHill (TP: 68-73%

HFmax) +

)

+ Auslaufen 10 min

150m + 1km Bergauf-Intervalle (24.10.)



2 – 3x 1100m Bergaufläufe
(Gesamtstrecke 11,6 – 15 km)

Einlaufen ca. 2,2km [GA1a (HF 68-73%
HFmax)] +

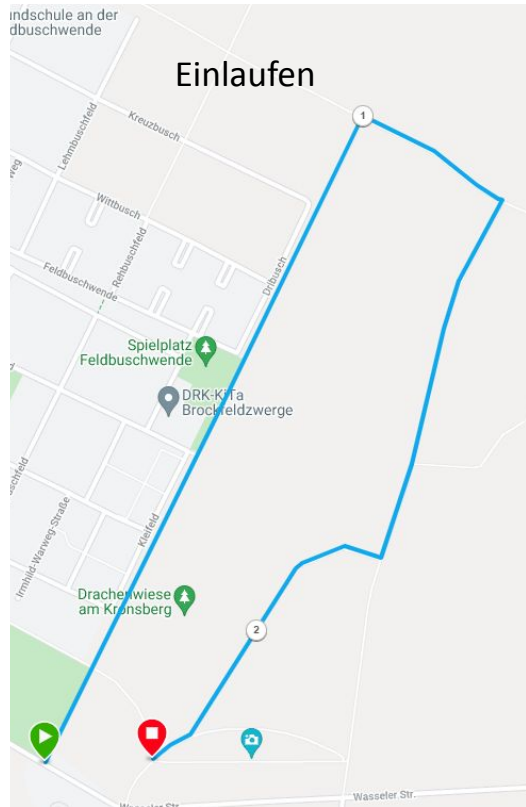
2 - 3x
(

130m Uphill (HF max 85%
HFmax) +
130m DownHill (HF max 85%
HFmax) +
2,2km Dauerlauf [GA1a (HF
68-76% HFmax)] +
1000m Uphill (HF max 85%
HFmax) +
100m Gehpause

)

+ Auslaufen 10 min

150m Bergauf-Intervalle (31.10.)



8 - 10x 130m Bergaufläufe
(Gesamtstrecke 8,9 - 10 km)

Einlaufen ca. 2,2km [GA1a (HF 68-73%
HFmax)] +

8 - 10x

(

130m UpHill (HF max 85%
HFmax) +

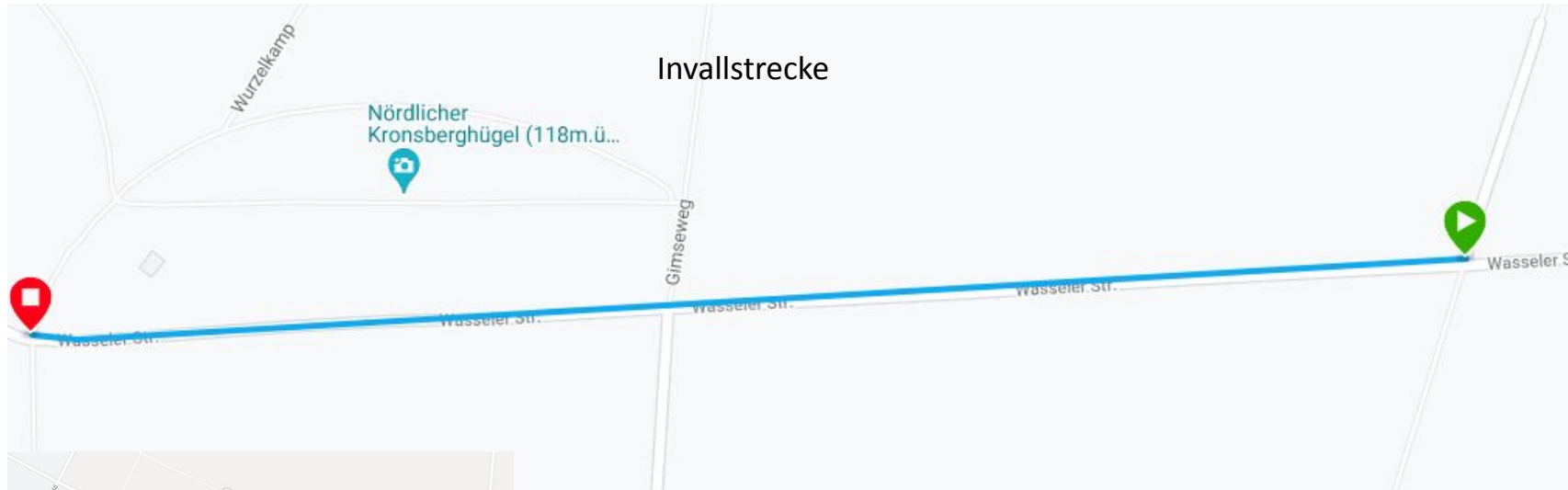
130m DownHill (HF max 85%
HFmax) +

300m Trabpause [GA1a (HF
68-73% HFmax)] +

)

+ Auslaufen 10 min

700m Bergauf/-ab-Intervalle (07.11.)



6 - 8x 700m Bergauf- /Bergabläufe
(Gesamtstrecke 10,2 – 11,6km)

Einlaufen ca. 2,2km [GA1a (HF 68-73%
HFmax)] +

6 - 8x

(

350m UpHill (HF max 85%

HFmax) +

350m DownHill (TP: 68-73%

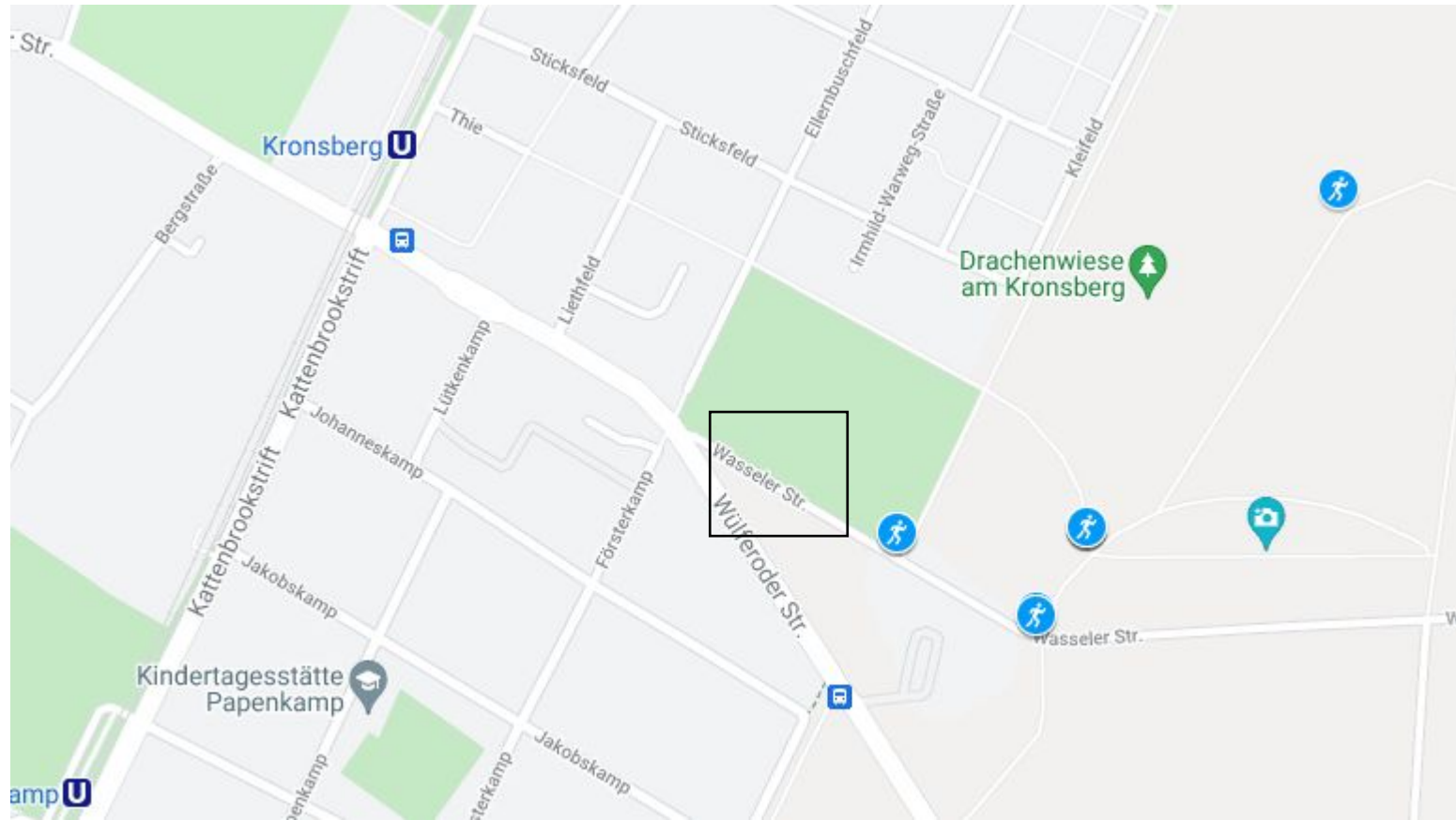
HFmax)

)

+ Auslaufen 10 min



Parkmöglichkeiten – Wasseler Str.



Anreise mit der Linie 6 – Haltestelle Kronsberg

