

Trainingsangebote – Bergläufe



Laufen



Triathlon



Kraft und Stabilität

Hinweise und Begrifflichkeiten

- HFmax: maximale Herzfrequenz:
- Warm up: 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% der maximalen HFmax)
- Bergauf und -ab 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)
- Cool down: Sollte nach Möglichkeit ausschließlich nach Herzfrequenz gelaufen. Ziel ist es, die Herzfrequenz so schnell wie möglich unter $< 65\%$ HFmax zu bekommen

Einheiten

Einheit 1: 8-10 x Berg-Intervalle

Warm up:

Wir laufen uns gemeinsam ca. 2,2 km locker im GA1a Bereich (HF 68-73% HFmax) ein.

Intervalle:

Wir laufen den Kronsberg hoch und auf der anderen Seite wieder herunter. Hierbei versuchen wir maximal 85% der HFmax zu erreichen.

Die anschließende ca. 280 m lange und flache Strecke laufen wir wieder im GA1a Bereich (HF 68-73% HFmax). Hierbei gilt: lieber zu langsam, als zu schnell.

Das Ganze wiederholen wir 8-10 mal.

Cool down:

Abschließend laufen wir unsere Einlaufrunde gemeinsam in umgekehrter Laufrichtung zurück

Strava-Links:

[Warm up / Cool down](https://www.strava.com/routes/3006553086212097446)

[Intervall-Strecke](https://www.strava.com/routes/3006572566370292252)

Warm up / Cool down

<https://www.strava.com/routes/3006553086212097446>

2,18 km 17 m Straße
Distanz Höhenmeter Art des Laufs

Ungefähre Dauer: 13:47



Kronsberg-Nordhügel-550m Runde

<https://www.strava.com/routes/3006572566370292252>

0,55 km 14 m Straße
Distanz Höhenmeter Art des Laufs

Ungefähre Dauer: 3:51



Einheit 2: 5-7 x Berg-Intervalle

Warm up:

Wir laufen uns gemeinsam ca. 2,2 km locker im GA1a Bereich (HF 68-73% HFmax) ein.

Intervalle:

Wir laufen den Kronsberg hoch und auf der anderen Seite wieder herunter. Hierbei versuchen wir maximal 85% der HFmax zu erreichen.

Die anschließende ca. 750 m lange und flache Strecke laufen wir im GA1a Bereich (HF 68-73% HFmax). Hierbei gilt: lieber zu langsam, als zu schnell.

Das Ganze wiederholen wir 5-7 mal.

Cool down:

Abschließend laufen wir unsere Einlaufrunde gemeinsam in umgekehrter Laufrichtung zurück.

Strava-Links:

[Warm up / Cool down](https://www.strava.com/routes/3006553086212097446)

[Intervall-Strecke](https://www.strava.com/routes/3006558689849288220)

Warm up / Cool down

<https://www.strava.com/routes/3006553086212097446>

2,18 km	17 m	Straße
Distanz	Höhenmeter	Art des Laufs

Ungefähre Dauer: 13:47



Kronsberg-Nordhügel-1km Runde

<https://www.strava.com/routes/3006558689849288220>

1,00 km	17 m	Straße
Distanz	Höhenmeter	Art des Laufs

Ungefähre Dauer: 6:39



Einheit 3: 2-3 x Berg-Intervalle

Warm up:

Wir laufen uns gemeinsam ca. 2,2 km locker im GA1a Bereich (HF 68-73% HFmax) ein.

Intervalle:

Wir laufen den Kronsberg hoch und auf der anderen Seite wieder herunter. Hierbei versuchen wir maximal 85% der HFmax zu erreichen.

Die anschließende ca. 1850 m lange und flache Strecke laufen wir im GA1a Bereich (HF 68-73% HFmax). Hierbei gilt: lieber zu langsam, als zu schnell.

Zum Abschluss des Intervalles laufen wir nochmals 670 m bergauf. Auch hier wieder mit maximal 85% der HFmax. Nutzt die 100 m zum Fuße des Kronsberges gerne zum Gehen.

Das Ganze wiederholen wir 2-3 mal.

Cool down:

Abschließend laufen wir unsere Einlaufrunde gemeinsam in umgekehrter Laufrichtung zurück

Strava-Links:

[Warm up / Cool down](https://www.strava.com/routes/3006553086212097446)

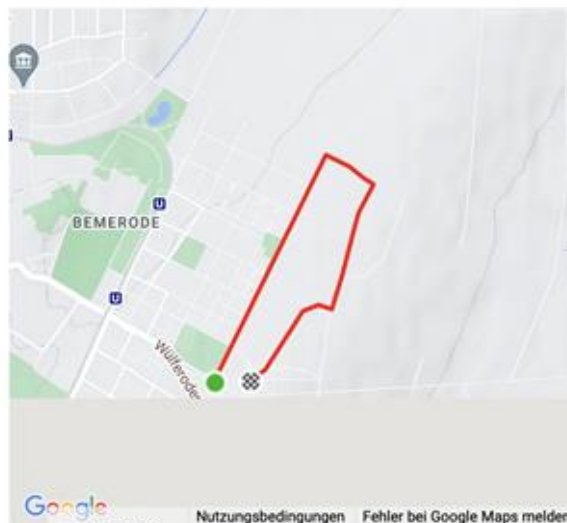
[Intervall-Strecke](https://www.strava.com/routes/3006561238577231666)

Warm up / Cool down

<https://www.strava.com/routes/3006553086212097446>

2,18 km	17 m	Straße
Distanz	Höhenmeter	Art des Laufs

Ungefähre Dauer: 13:47



Kronsberg-Nordhügel-2,9km Runde

<https://www.strava.com/routes/3006561238577231666>

2,89 km	34 m	Straße
Distanz	Höhenmeter	Art des Laufs

Ungefähre Dauer: 18:34



Einheit 4: 2-3 x Berg-Intervalle

Warm up:

Wir laufen uns gemeinsam ca. 2,2 km locker im GA1a Bereich (HF 68-73% HFmax) ein.

Intervalle:

Wir laufen den Kronsberg hoch und auf der anderen Seite wieder herunter. Hierbei versuchen wir maximal 85% der HFmax zu erreichen.

Die anschließende ca. 2200 m lange und flache Strecke laufen wir im GA1a Bereich (HF 68-73% HFmax). Hierbei gilt: lieber zu langsam, als zu schnell.

Zum Abschluss des Intervalles laufen wir nochmals 1000 m bergauf. Auch hier wieder mit maximal 85% der HFmax. Nutzt die 100 m zum Fuße des Kronsberges gern zum Gehen.

Das Ganze wiederholen wir 2-3 mal..

Cool down:

Abschließend laufen wir unsere Einlaufrunde gemeinsam in umgekehrter Laufrichtung zurück

Strava-Links:

[Warm up / Cool down](https://www.strava.com/routes/3006553086212097446)

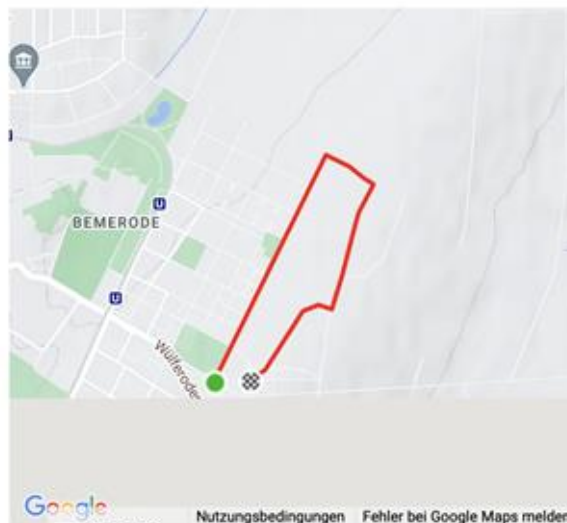
[Intervall-Strecke](https://www.strava.com/routes/3006570845784265244)

Warm up / Cool down

<https://www.strava.com/routes/3006553086212097446>

2,18 km	17 m	Straße
Distanz	Höhenmeter	Art des Laufs

Ungefähre Dauer: 13:47

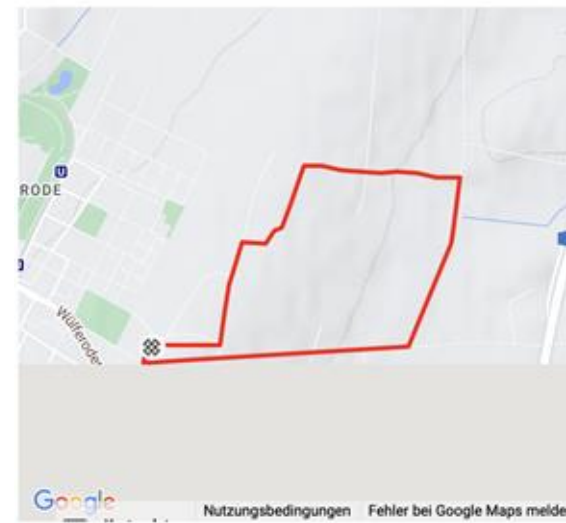


Kronsberg-Nordhügel-3,6km Runde

<https://www.strava.com/routes/3006570845784265244>

3,60 km	43 m	Straße
Distanz	Höhenmeter	Art des Laufs

Ungefähre Dauer: 23:04



Einheit 5: 6-8 x Berg-Intervalle

Warm up:

Wir laufen uns gemeinsam ca. 2,3 km locker im GA1a Bereich (HF 68-73% HFmax) ein. Achtung heute andere Strecke

Intervalle:

Wir starten diesmal von der Wasseler Str. ca 680 m bergauf. Hierbei versuchen wir maximal 85% der HFmax zu erreichen. Anschließend drehen wir um, und bergab geht es zurück zum Ausgangspunkt der Intervalle. Bergab laufen wir wieder im GA1a Bereich (HF 68-73% HFmax). Hierbei gilt: lieber zu langsam, als zu schnell.

Das Ganze wiederholen wir 6-8 mal.

Cool down:

Abschließend laufen wir unsere Einlaufrunde gemeinsam in umgekehrter Laufrichtung zurück

Strava-Links:

[Warm up / Cool down](https://www.strava.com/routes/3006565349219361308)

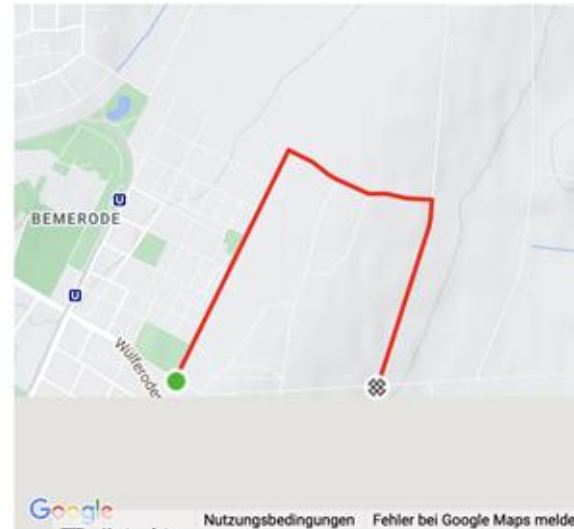
[Intervall-Strecke](https://www.strava.com/routes/3006575930803204518)

Warm up / Cool down

<https://www.strava.com/routes/3006565349219361308>

2,33 km 9m Straße
Distanz Höhenmeter Art des Laufs

Ungefähre Dauer: 14:29

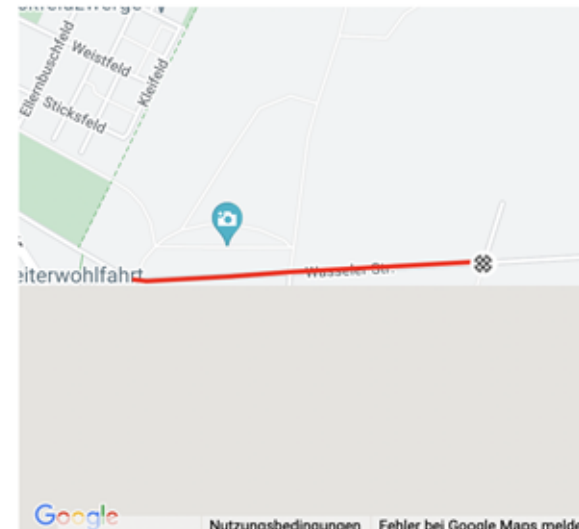


Wasseler Str. - hoch - runter

<https://www.strava.com/routes/3006575930803204518>

1,35 km 20m Straße
Distanz Höhenmeter Art des Laufs

Ungefähre Dauer: 8:35





Kontakt:



Oliver und Timo



sl@hannover-runners.de