

Marathon Trainingsplan

Ziel: 4:00:00

Vorbereitungszeit: 3 Monate

Trainingsformen:

DL Dauerlauf, (l)angsam, (w)ettkampftempo

IT Intervalltraining. Nach dem Einlaufen 5 Sprints im maximalen Tempo, dazwischen 1 km langsam joggen, am Schluss 2 km langsam auslaufen.

TS Temposteigerungslauf

R Regenerationslauf

Woche 1	
Montag	TS (50 Minuten)
Dienstag	
Mittwoch	IT
Donnerstag	
Freitag	R (5 km)
Samstag	
Sonntag	DL (l, 12 km)

Woche 2	
Montag	
Dienstag	IT
Mittwoch	R (5km)
Donnerstag	
Freitag	TS (30 Minuten)
Samstag	
Sonntag	DL (l, 15 km)

Woche 3	
Montag	
Dienstag	TS (50 Minuten)
Mittwoch	R (7 km)
Donnerstag	
Freitag	IT
Samstag	
Sonntag	DL (w, 10km)

Woche 4	
Montag	
Dienstag	IT
Mittwoch	R (5 km)
Donnerstag	TS (30 Minuten)
Freitag	
Samstag	
Sonntag	DL (l, 17 km)

Info:

Der Dauerlauf im Wettkampftempo sollte mit einer Zeit von 5 Minuten 30 pro Kilometer gelaufen werden.



Woche 5	
Montag	
Dienstag	
Mittwoch	IT
Donnerstag	
Freitag	TS (50 Minuten)
Samstag	
Sonntag	DL (w, 15 km)

Woche 6	
Montag	
Dienstag	R (10 km)
Mittwoch	TS (30 Minuten)
Donnerstag	
Freitag	IT
Samstag	
Sonntag	DL (l, 21 km)

Woche 7	
Montag	
Dienstag	R (5 km)
Mittwoch	IT
Donnerstag	R (5 km)
Freitag	
Samstag	
Sonntag	DL (w, 18 km)

Woche 8	
Montag	
Dienstag	R (10 km)
Mittwoch	TS (50 Minuten)
Donnerstag	
Freitag	IT
Samstag	
Sonntag	DL (w, 21km)

Info:

Beim Temposteigerungslauf wird das anvisierte
Marathon Renntempo übertroffen.



Woche 9	
Montag	
Dienstag	R (7 km)
Mittwoch	IT
Donnerstag	R (5 km)
Freitag	TS (30 Minuten)
Samstag	
Sonntag	DL (l, 25 km)

Woche 10	
Montag	
Dienstag	DL (l, 15 km)
Mittwoch	
Donnerstag	TS (60 Minuten)
Freitag	R (7 km)
Samstag	
Sonntag	DL (l, 30 km)

Woche 11	
Montag	
Dienstag	R (10 km)
Mittwoch	
Donnerstag	DL (w, 12km)
Freitag	
Samstag	TS (90 Minuten)
Sonntag	

Woche 12	
Montag	R (5 km)
Dienstag	
Mittwoch	
Donnerstag	R (5km)
Freitag	
Samstag	
Sonntag	Marathon, viel Spaß!