

Trainingsplan für Marathon unter 3:59 Stunden

Tag	Training	Strecke km	Tempo Min/km	HF AV %
Woche 1				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	6:15-6:20	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 2 km einlaufen in 6:15 Min/km, 6 km in 5:45 Min/km, 2 km in 6:15 Min/km auslaufen	10	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 20 km	20	6:30	70%
Summe		48		
Woche 2				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	6:15-6:20	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 3 km einlaufen in 6:15 Min/km, dann 4x1000m in 5:15 Min/km mit 500 m Pause in 7 Min/km., 2 km in 6:15 Min/km auslaufen	11	s. Plan	ca. 90 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 24 km	24	6:30	70%
Summe		53		
Woche 3				
Mo				
Di	Dauerlauf 12 km	12	6:15-6:20	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 2 km einlaufen in 6:15 Min/km, 8 km in 5:45 Min/km, 2 km in 6:15 Min/km auslaufen	12	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 26 km	26	6:30	70%
Summe		58		

Woche 4				
Mo				
Di	Tempolauf: 3 km einlaufen in 6:15 Min/km, 6x500 m in 5:10 Min/km mit 200 m Pause in 6:30 Min/km., 2 km in 6:15 Min/km auslaufen	9	s. Plan	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 12 km	12	6:15-6:20	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
So	Tempolauf: 2 km einlaufen in 6:15 Min/km, 12 km in 5:45 Min/km, 2 km in 6:15 Min/km auslaufen	16	s. Plan	ca. 80-90 % (in der Belastung)
Summe		45		
Woche 5				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	6:15-6:20	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 12 km	12	6:15-6:20	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 28 km	26	6:30	70%
Summe		56		
Woche 6				
Mo				
Di	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
Mi				
Do	Fahrtspiel: 2 km einlaufen in 6:15 Min/km, 10x1 Min. in 5:15-5:30 Min/km mit 1 Min in 6:15 Min/km, 2 km in 6:15 Min/km auslaufen	10	s. Plan	ca. 80-90 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 28 km	28	6:30	70%
Summe		54		

Woche 7				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	6:15-6:20	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 12 km	12	6:15-6:20	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
So	Tempolauf: 2 km einlaufen in 6:15 Min/km, 12 km in 5:45 Min/km, 2 km in 6:15 Min/km auslaufen	16	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Summe		46		
Woche 8				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	6:15-6:20	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 3 km einlaufen in 6:30 Min/km, 3x2000m in 5:40 Min/km mit 500 m Pause in 7 Min/km., 2 km in 6:30 Min/km auslaufen	12	s. Plan	ca. 80-90 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 32 km	32	6:30	70%
Summe		62		
Woche 9				
Mo				
Di	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 3 km einlaufen in 6:15 Min/km, dann 3x4000m in 5:40 Min/km mit 500 m Pause in 7 Min/km., 2 km in 6:15 Min/km auslaufen	18	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 20 km	20	6:30	70%
Summe		54		
Woche 10				
Mo				
Di	Dauerlauf 8 km	8	6:15-6:20	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 6 km	6	6:15-6:20	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 4 km	4	6:40	70 %
So	Marathon in 3:59 Stunden	44	5:40	
Summe		62		