

Trainingsplan für Marathon unter 4:30 Stunden

Tag	Training	Strecke km	Tempo Min/km	HF AV %
Woche 1				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	6:30-6:40	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 2 km Einlaufen in 6:30 Min/km, dann 6 km in 6 Min/km, dann 2 km in 6:30 Min/km	10	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:30-6:40	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 20 km	20	6:40	70%
Summe		48		
Woche 2				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	6:30-6:40	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 3 km Einlaufen in 6:30 Min/km, dann 3x1000m in 5:30 Min/km mit 500 m Pause in 7 Min/km., dann 2 km in 6:30 Min/km	10	s. Plan	ca. 90 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:30-6:40	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 22 km	22	6:40	70%
Summe		50		
Woche 3				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	6:30-6:40	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 2 km Einlaufen in 6:30 Min/km, dann 8 km in 6 Min/km, dann 2 km in 6:30 Min/km	6 12	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:30-6:40	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 24 km	24	6:40	70%
Summe		54		

Woche 4				
Mo				
Di	Tempolauf: 3 km Einlaufen in 6:30 Min/km, dann 6x500m m in 5:30 Min/km mit 200 m Pause in 7 Min/km., dann 2 km in 6:30 Min/km	13	6:30-6:40	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 12 km	12	6:30-6:40	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 6 km	6	6:30-6:40	70-80 %
So	Tempolauf: 2 km Einlaufen in 6:30 Min/km, dann 10 km in 5:45 Min/km, dann 2 km in 6:30 Min/km	14	s. Plan	ca. 80-90 % (in der Belastung)
Summe		45		
Woche 5				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	6:30-6:40	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 12 km	12	6:30-6:40	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:30-6:40	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 26 km	26	6:40	70%
Summe		56		
Woche 6				
Mo				
Di	Dauerlauf 8 km	8	6:30-6:40	70-80 %
Mi				
Do	Fahrtspiel: 2 km Einlaufen in 6:30 Min/km, dann 10x1 Min. in 5:30-5:45 Min/km mit 1 Min in 6:30 Min/km dann 2 km in 6:30 Min/km	10	s. Plan	ca. 80-90 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:30-6:40	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 28 km	28	6:40	70%
Summe		54		

Woche 7				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	6:30-6:40	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 12 km	12	6:30-6:40	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:30-6:40	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 2 km Einlaufen in 6:30 Min/km, dann 12 km in 6 Min/km, dann 2 km in 6:30 Min/km	16	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Summe		46		
Woche 8				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	6:30-6:40	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 3 km Einlaufen in 6:30 Min/km, dann 3x2000m in 5:40 Min/km mit 500 m Pause in 7 Min/km., dann 2 km in 6:30 Min/km	12	s. Plan	ca. 80-90 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:30-6:40	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 32 km	32	6:40	70%
Summe		62		
Woche 9				
Mo				
Di	Dauerlauf 8 km	8	6:30-6:40	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 3 km Einlaufen in 6:30 Min/km, dann 3x4000m in 6:20 Min/km mit 500 m Pause in 7 Min/km., dann 2 km in 6:30 Min/km	18	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 8 km	8	6:30-6:40	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 20 km	20	6:40	70%
Summe		54		
Woche 10				
Mo				
Di	Dauerlauf 8 km	8	6:30-6:40	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 6 km	6	6:30-6:40	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 4 km	4	6:50	70 %
So	Marathon in 4:29 Stunden	44	6:23	
Summe		62		