

## Trainingsplan für Marathon unter 3:29 Stunden

Tag	Training	Strecke km	Tempo Min/km	HF AV %
<b>Woche 1</b>				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	5:50-6:00	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 2 km einlaufen in 5:50 Min/km, 10 km in 5:15 Min/km, 2 km in 5:15 Min/km auslaufen	14	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 10 km	10	5:50-6:00	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 25 km	25	6:00	70%
Summe		<b>48</b>		
<b>Woche 2</b>				
Mo				
Di	Dauerlauf 12 km	12	5:50-6:00	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 3 km einlaufen in 5:50 Min/km, 5x1000 m in 4:30 Min/km mit 500 m Pause in 7 Min/km., 2 km in 5:50 Min/km auslaufen	13	s. Plan	ca. 90 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 10 km	10	5:50-6:00	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 26 km	26	6:00	70%
Summe		<b>61</b>		
<b>Woche 3</b>				
Mo				
Di	Dauerlauf 12 km	12	5:50-6:00	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 2 km einlaufen in 5:50 Min/km, 12 km in 5:15 Min/km, 2 km in 5:50 Min/km auslaufen	16	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 10 km	10	5:50-6:00	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 28 km	28	6:00	70%
Summe		<b>66</b>		

<b>Woche 4</b>				
Mo				
Di	Tempolauf: 3 km einlaufen in 5:50 Min/km, 8x500 m in 4:30 Min/km mit 200 m Pause in 6:30 Min/km., 2 km in 5:50 Min/km auslaufen	10	s. Plan	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 12 km	12	5:50-6:00	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 10 km	10	5:50-6:00	70-80 %
So	Tempolauf: 2 km einlaufen in 5:50 Min/km, 15 km in 5:15 Min/km, 2 km in 5:50 Min/km auslaufen	19	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Summe		<b>51</b>		
<b>Woche 5</b>				
Mo				
Di	Dauerlauf 12 km	12	5:50-6:00	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 14 km	14	5:50-6:00	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 10 km	10	5:50-6:00	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 30 km	30	6:00	70%
Summe		<b>66</b>		
<b>Woche 6</b>				
Mo				
Di	Dauerlauf 10 km	10	5:50-6:00	70-80 %
Mi				
Do	Fahrtspiel: 2 km einlaufen in 5:50 Min/km, 15x1 Min. in 4:30-4:40 Min/km mit 1 Min Pause in 5:30 Min/km, 2 km in 5:50 Min/km auslaufen	12	s. Plan	ca. 80-90 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 10 km	10	5:50-6:00	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 30 km	30	6:00	70%
Summe		<b>62</b>		

<b>Woche 7</b>				
Mo				
Di	Dauerlauf 12 km	12	5:50-6:00	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 15 km	15	5:50-6:00	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 10 km	10	5:50-6:00	70-80 %
So	Tempolauf: 2 km einlaufen in 5:50 Min/km, 17 km in 5:15 Min/km, 2 km in 5:50 Min/km auslaufen	21	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Summe		<b>58</b>		
<b>Woche 8</b>				
Mo				
Di	Dauerlauf 12 km	12	5:50-6:00	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 3 km einlaufen in 5:50 Min/km, 3x2000m in 4:40 Min/km mit 500 m Pause in 7 Min/km., 2 km in 5:50 Min/km auslaufen	12	s. Plan	ca. 80-90 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 10 km	10	5:50-6:00	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 32 km	32	6:00	70%
Summe		<b>66</b>		
<b>Woche 9</b>				
Mo				
Di	Dauerlauf 12 km	12	5:50-6:00	70-80 %
Mi				
Do	Tempolauf: 3 km einlaufen in 5:50 Min/km, dann 4x4000m in 4:58 Min/km mit 500 m Pause in 7 Min/km., 2 km in 5:50 Min/km auslaufen	23	s. Plan	ca. 80 % (in der Belastung)
Fr				
Sa	Dauerlauf 10 km	10	5:50-6:00	70-80 %
So	langer Dauerlauf: 22 km	22	6:00	70%
Summe		<b>67</b>		
<b>Woche 10</b>				
Mo				
Di	Dauerlauf 8 km	8	5:50-6:00	70-80 %
Mi				
Do	Dauerlauf 6 km	6	5:50-6:00	70-80 %
Fr				
Sa	Dauerlauf 4 km	4	6:00	70 %
So	<b>Marathon in 3:29 Stunden</b>	44	<b>4:58</b>	
Summe		<b>62</b>		