

Trainingsplan Marathon unter 3:00h

GA1: 5:10–4:30 min/km GA2: 4:20–3:40 Min/km WSA: 3:40 min/km und schneller
Marathontempo: 4:15–4:05 min/km Dauer: 16 Wochen

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 8 x 200 m WSA 3:20 min/km (=40 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1	Dauerlauf GA1, 16 km, 81 min 5:10–5:00 min/km Trainingssschuh
		Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 71 min 5:00–4:50 min/km Lighttrainer			
		Stretching 15 min				

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:32 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 10 x 200 m WSA 3:20 min/km (=40 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 18 km, 91 min 5:10–5:00 min/km Trainingssschuh
		Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 79 min 5:00–4:50 min/km Lighttrainer		Dauerlauf GA1, 8 km, 38 min 4:50–4:40 min/km Lighttrainer	
		Stretching 15 min				

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:28 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 8 x 200 m WSA 3:10 min/km (=38 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Dauerlauf GA1, 12 km, 59 min 5:00–4:50 min/km Lighttrainer	Dauerlauf GA1, 20 km, 102 min 5:10–5:00 min/km Trainingssschuh
		Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min	Dauerlauf GA1, 16 km, 76 min 4:50–4:40 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1	
		Stretching 15 min				

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:12 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer		Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min
	Dauerlauf GA1, 12 km, 57 min 4:50–4:40 min/km Lighttrainer		Dauerlauf GA1, 14 km, 68 min 5:00–4:50 min/km Lighttrainer		Dauerlauf GA1, 16 km, 81 min 5:10–5:00 min/km Trainingssschuh	Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1
			Stretching 15 min			

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 5:54 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 3:00h

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 10 x 400 m GA2 3:50 min/km (=92 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 22 km, 111 min 5:10-5:00 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min	Dauerlauf GA1, 16 km, 76 min 4:50-4:40 min/km Lighttrainer			Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:22 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 12 x 400 m GA2 3:50 min/km (=92 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profi 30 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 22 km, 108 min 5:00-4:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min	Dauerlauf GA1, 16 km, 76 min 4:50-4:40 min/km Lighttrainer		Progressiver Dauerlauf GA1/2, 10 km, 44 min 4:40-4:10 min/km Lighttrainer	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 7:48 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 10 x 400 m GA2 3:40 min/km (= 88 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Dauerlauf GA1, 15 km, 71 min 4:50-4:40 min/km Lighttrainer		Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min	Dauerlauf GA1, 24 km, 118 min 5:00-4:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min		Progressiver Dauerlauf GA1, 14 km, 62 min 4:40-4:10 min/km Lighttrainer	Stretching 15 min	

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 7:56 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer		Stabilisation 15 min		Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 18 km, 88 min 5:00-4:50 min/km Trainingsschuh
	Dauerlauf GA1, 12 km, 57 min 4:50-4:40 min/km Lighttrainer		Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Dauerlauf GA1, 10 km, 46 min 4:40-4:30 min/km Lighttrainer	Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1
			Stretching 15 min			

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 5:56 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 3:00h

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 6 x 1000 m GA2 3:55 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh Stretching 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min	Stabilisation 15 min Dauerlauf GA1, 16 km, 76 min 4:50-4:40 min/km Lighttrainer		Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min Dauerlauf GA 2, 12 km, 50 min 4:15-4:05 min/km Lighttrainer	Dauerlauf GA1, 25 km, 123 min 5:00-4:50 min/km Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 7:54 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 8 x 1000 m GA2 3:55 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh Stretching 15 min	Stabilisation 15 min Dauerlauf GA1, 12 km, 59 min 5:00-4:50 min/km Lighttrainer		Dauerlauf GA2, 14 km, 58 min 4:15-4:05 min/km Lighttrainer	Lauf-Krafttraining Fortgeschrittene + Profi 30 min Rumpfstabi Fortgeschrittene + Profi 30 min Dauerlauf GA1, 11 km, 52 min 4:50-4:40 min/km Lighttrainer	Dauerlauf GA1, 25 km, 123 min 5:00-4:50 min/km Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 75 Kilometer gelaufen und haben 8:07 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 8 x 1000 m GA2 3:55 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min Dauerlauf GA1, 16 km, 78 min 5:00-4:50 min/km Lighttrainer		Stabilisation 15 min Dauerlauf GA2, 16 km, 66 min 4:15-4:05 min/km Lighttrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min Dauerlauf GA1, 15 km, 66 min 4:40-4:30 min/km Lighttrainer	Dauerlauf GA1, 25 km, 119 min 4:50-4:40 min/km Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 85 Kilometer gelaufen und haben 9:14 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer Dauerlauf GA1, 12 km, 55 min 4:40-4:30 min/km Lighttrainer Stretching 15 min		Stabilisation 15 min Dauerlauf GA1, 15 km, 71 min 4:50-4:40 min/km Lighttrainer		Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Stretching 15 min	Dauerlauf GA1, 18 km, 88 min 5:00-4:50 min/km Trainingsschuh Schwimmen 30 min Kompensation

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 6:19 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 3:00h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 4 x 2000 m GA2 4:00 min/km 4 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh Stretching 15 min	Stabilisation 15 min Dauerlauf GA1, 12 km, 57 min 4:50-4:40 min/km Lightrainer		Dauerlauf GA2, 18 km, 75 min 4:15-4:05 min/km Lightrainer	Lauf-Krafttraining Fortgeschrittene + Profi 30 min Rumpfstabi Fortgeschrittene + Profi 30 min Dauerlauf GA1, 10 km, 47 min 4:50-4:40 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 27 km, 132 min 5:00-4:50 min/km Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 80 Kilometer gelaufen und haben 8:26 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min Dauerlauf GA1, 12 km, 57 min 4:50-4:40 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA2, 20 km, 83 min 4:15-4:05 min/km Lightrainer Stretching 15 min		Stabilisation 15 min Dauerlauf GA1, 19 km, 90 min 4:50-4:40 min/km Lightrainer	Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profi 30 min Fußtrainer Lauf-Krafttraining Fortgeschrittene + Profi 30 min Dauerlauf GA1, 14 km, 64 min 4:40-4:30 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 30 km, 151 min 5:00-4:50 min/km Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 95 Kilometer gelaufen und haben 9:55 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 4 x 2000 m GA2 3:55 min/km 4 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh Stretching 15 min	Stabilisation 15 min Dauerlauf GA1, 13 km, 59 min 4:40-4:30 min/km Lightrainer		Progressiver Dauerlauf GA2, 14 km, 57 min 4:20-3:50 min/km Lightrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Rumpfstabi Fortgeschrittene + Profi 30 min Dauerlauf GA1, 13 km, 61 min 4:50-4:40 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 21 km, 99 min 4:50-4:40 min/km Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 75 Kilometer gelaufen und haben 7:36 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min Schwimmen 30 min Kompensation	Bahntraining 5 x 1000 m GA2 4:10 min/km 3 min Trabpause 60 min Wettkampfschuh Stretching 15 min		Dauerlauf GA1, 6 km, 28 min 4:50-4:40 min/km Lightrainer Stretching 15 min	Dauerlauf GA1, 5 km, 24 min 4:50-4:40 min/km Lightrainer	Marathon

Sie sind diese Woche 63 Kilometer gelaufen und haben einen Marathon absolviert. Herzlichen Glückwunsch!