

# Trainingsplan Marathon unter 3:15 h

GA1: 5:30–4:50 min/km GA2: 4:40–4:00 Min/km WSA: 4:00 min/km und schneller  
Marathontempo: 4:35–4:25 min/km Dauer: 16 Wochen

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 8 x 200 m WSA 3:40 min/km (=44 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf- Krafttraining</b> Einsteiger 15 min		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 15 km, 81 min 5:30–5:20 min/km Trainingsschuh
		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 52 min 5:20–5:10 min/km Lighttrainer			
		<b>Stretching</b> 15 min			<b>Stretching</b> 15 min	

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:13 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 10 x 200 m WSA 3:40 min/km (=44 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf- Krafttraining</b> Einsteiger 15 min		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 15 km, 81 min 5:30–5:20 min/km Trainingsschuh
		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 52 min 5:20–5:10 min/km Lighttrainer			
		<b>Stretching</b> 15 min			<b>Schwimmen oder Radfahren</b> 45 min GA1	<b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 6:57 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 8 x 200 m WSA 3:30 min/km (=42 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf- Krafttraining</b> Einsteiger 15 min		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 18 km, 97 min 5:30–5:20 min/km Trainingsschuh
		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 15 km, 78 min 5:20–5:10 min/km Lighttrainer			
		<b>Stretching</b> 15 min			<b>Stretching</b> 15 min	

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:11 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf- Krafttraining</b> Einsteiger 15 min
	<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 52 min 5:20–5:10 min/km Lighttrainer		<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 50 min 5:10–5:00 min/km Lighttrainer			
			<b>Stretching</b> 15 min			<b>Schwimmen oder Radfahren</b> 45 min GA1

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:18 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

# Trainingsplan Marathon unter 3:15 h

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 10 x 400 m GA2 4:10 min/km (=100 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		<b>Schwimmen oder Radfahren</b> GA1 45 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 20 km, 108 min 5:30-5:20 min/km Trainingsschuh
	<b>Stretching</b> 15 min	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger, Fortgeschrittene+ Profi 45 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 13 km, 68 min 5:20-5:10 min/km Lighttrainer			<b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 7:11 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 12 x 400 m GA2 4:10 min/km (=100 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		<b>Progressiver Dauerlauf</b> GA1/2, 10 km, 47 min 5:00-4:30 min/km Lighttrainer	<b>Dauerlauf</b> GA1, 20 km, 101 min 5:20-5:10 min/km Trainingsschuh
	<b>Stretching</b> 15 min	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 13 km, 66 min 5:10-5:00 min/km Lighttrainer			<b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:04 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 10 x 400 m GA2 4:00 min/km (= 96 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 18 km, 94 min 5:20-5:10 min/km Lighttrainer		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 22 km, 119 min 5:30-5:20 min/km Trainingsschuh
	<b>Stretching</b> 15 min	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		<b>Progressiver Dauerlauf</b> GA1, 13 km, 61 min 5:00-4:30 min/km Lighttrainer	<b>Stretching</b> 15 min	

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 8:04 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer		<b>Stabilisation</b> 15 min		<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 18 km, 95 min 5:30-5:20 min/km Trainingsschuh
	<b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km, 63 min 5:20-5:10 min/km Lighttrainer		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 50 min 5:10-5:00 min/km Lighttrainer	<b>Schwimmen oder Radfahren</b> 30 min GA1
			<b>Stretching</b> 15 min			

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 5:43 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

# Trainingsplan Marathon unter 3:15 h

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 6 x 1000 m GA2 4:15 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh  <b>Stretching</b> 15 min	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min	<b>Stabilisation</b> 15 min  <b>Dauerlauf</b> GA1, 14 km, 73 min 5:20-5:10 min/km Lighttrainer		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min  <b>Dauerlauf</b> GA 2, 12 km, 54 min 4:35-4:25 min/km Lighttrainer	<b>Dauerlauf</b> GA1, 22 km, 115 min 5:20-5:10 min/km Trainingsschuh  <b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 7:47 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 8 x 1000 m GA2 4:15 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh  <b>Stretching</b> 15 min	<b>Stabilisation</b> 15 min  <b>Dauerlauf</b> GA1, 15 km, 78 min 5:20-5:10 min/km Lighttrainer		<b>Dauerlauf</b> GA2, 14 km, 63 min 4:35-4:25 min/km Lighttrainer	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min  <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 22 km, 115 min 5:20-5:10 min/km Trainingsschuh  <b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 7:46 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 8 x 1000 m GA2 4:15 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh  <b>Stretching</b> 15 min	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min  <b>Dauerlauf</b> GA1, 13 km, 68 min 5:20-5:10 min/km Lighttrainer		<b>Stabilisation</b> 15 min  <b>Dauerlauf</b> GA2, 16 km, 72 min 4:35-4:25 min/km Lighttrainer	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min  <b>Dauerlauf</b> GA1, 8 km, 40 min 5:10-5:00 min/km Lighttrainer	<b>Dauerlauf</b> GA1, 24 km, 130 min 5:30-5:20 min/km Trainingsschuh  <b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 75 Kilometer gelaufen und haben 8:45 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer  <b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km, 59 min 5:00-4:50 min/km Lighttrainer  <b>Stretching</b> 15 min		<b>Stabilisation</b> 15 min  <b>Dauerlauf</b> GA1, 15 km, 78 min 5:20-5:10 min/km Lighttrainer		<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger 15 min  <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min  <b>Stretching</b> 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 18 km, 97 min 5:30-5:20 min/km Trainingsschuh  <b>Schwimmen</b> <b>Kompensation</b> 30 min

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 5:54 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

# Trainingsplan Marathon unter 3:15 h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 4 x 2000 m GA2 4:20 min/km 4 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh  <b>Stretching</b> 15 min	<b>Stabilisation</b> 15 min  <b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 52 min 5:20-5:10 min/km Lighttrainer		<b>Dauerlauf</b> GA2, 18 km, 81 min 4:35-4:25 min/km Lighttrainer	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min  <b>Dauerlauf</b> GA1, 8 km, 40 min 5:10-5:00 min/km Lighttrainer	<b>Kombiinheit</b> Dauerlauf GA1, 25 km, 131 min 5:20-5:10 min/km Trainingsschuh  + Rad GA1 45 min  <b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 75 Kilometer gelaufen und haben 8:49 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min  <b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 50 min 5:10-5:00 min/km Lighttrainer	<b>Dauerlauf</b> GA2, 20 km, 90 min 4:35-4:25 min/km Lighttrainer  <b>Stretching</b> 15 min		<b>Stabilisation</b> 15 min  <b>Dauerlauf</b> GA1, 15 km, 78 min 5:20-5:10 min/km Lighttrainer	<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min Fußtrainer  <b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km, 61 min 5:10-5:00 min/km Lighttrainer	<b>Dauerlauf</b> GA1, 28 km, 151 min 5:30-5:20 min/km Trainingsschuh  <b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 85 Kilometer gelaufen und haben 9:25 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 4 x 2000 m GA2 4:15 min/km 4 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh  <b>Stretching</b> 15 min	<b>Stabilisation</b> 15 min  <b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km, 63 min 5:20-5:10 min/km Lighttrainer		<b>Progressiver Dauerlauf</b> GA2, 12 km, 54 min 4:50-4:10 min/km Lighttrainer	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger 15 min  <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min  <b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km, 59 min 5:00-4:50 min/km Lighttrainer	<b>Dauerlauf</b> GA1, 18 km, 94 min 5:20-5:10 min/km Trainingsschuh  <b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 68 Kilometer gelaufen und haben 7:30 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min  <b>Schwimmen</b> 30 min Kompensation	<b>Bahntraining</b> 5 x 1000 m GA2 4:30 min/km 3 min Trabpause 60 min Wettkampfschuh  <b>Stretching</b> 15 min		<b>Dauerlauf</b> GA1, 6 km, 30 min 5:10-5:00 min/km Lighttrainer  <b>Stretching</b> 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 5 km, 25 min 5:10-5:00 min/km Lighttrainer	<b>Marathon</b>

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