

# Trainingsplan Marathon unter 3:30 h

GA1: 5:50–5:10 min/km    GA2: 5:00–4:20 Min/km    WSA: 4:20 min/km und schneller  
Marathontempo: 4:55–4:45 min/km    Dauer: 16 Wochen

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger 15 min		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km, 69 min 5:50–5:40 min/km Trainingsschuh
	<b>Dauerlauf</b> GA1, 8 km, 44 min 5:40–5:30 min/km Lichttrainer	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 56 min 5:40–5:30 min/km Lichttrainer		<b>Schwimmen oder Radfahren</b> GA1 45 min	<b>Stretching</b> 15 min
		<b>Stretching</b> 15 min				

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:19 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger 15 min		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 15 km, 86 min 5:50–5:40 min/km Trainingsschuh
	<b>Dauerlauf</b> GA1, 8 km, 43 min 5:30–5:20 min/km Lichttrainer	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km, 67 min 5:40–5:30 min/km Lichttrainer		<b>Schwimmen oder Radfahren</b> 45 min GA1	<b>Stretching</b> 15 min
		<b>Stretching</b> 15 min				

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:46 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger 15 min		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 17 km, 97 min 5:50–5:40 min/km Trainingsschuh
	<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 54 min 5:30–5:20 min/km Lichttrainer	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 13 km, 72 min 5:40–5:30 min/km Lichttrainer		<b>Schwimmen oder Radfahren</b> 45 min GA1	<b>Stretching</b> 15 min
		<b>Stretching</b> 15 min				

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:28 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>Stabilisation</b> 15 min		<b>Dauerlauf</b> GA1, 15 km, 86 min 5:50–5:40 min/km Trainingsschuh	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger 15 min
	<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 54 min 5:30–5:20 min/km Lichttrainer		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min			<b>Schwimmen oder Radfahren</b> 40 min GA1
			<b>Stretching</b> 15 min			

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:30 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

# Trainingsplan Marathon unter 3:30 h

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Bahntraining</b> 10 x 400 m GA2 4:30 min/km (=108 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 18 km, 100 min 5:40-5:30 min/km Trainingsschuh
	<b>Stretching</b> 15 min	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km, 65 min 5:30-5:20 min/km Lighttrainer		<b>Schwimmen oder Radfahren</b> 45 min GA1	

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 7:05 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 4:30 min/km (=108 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 20 km, 111 min 5:40-5:30 min/km Trainingsschuh
	<b>Stretching</b> 15 min	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 15 km, 81 min 5:30-5:20 min/km Lighttrainer		<b>Schwimmen oder Radfahren</b> 45 min GA1	

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 7:32 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 4:20 min/km (=104 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 15 km, 81 min 5:30-5:20 min/km Lighttrainer		<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 20 km, 111 min 5:40-5:30 min/km Trainingsschuh
	<b>Stretching</b> 15 min	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min			<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 52 min 5:20-5:10 min/km Lighttrainer	

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:09 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 + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 15 km, 83 min 5:40-5:30 min/km Trainingsschuh
	<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 54 min 5:30-5:20 min/km Lighttrainer		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		<b>Dauerlauf</b> GA1, 5 km, 26 min 5:20-5:10 min/m Lighttrainer	
			<b>Stretching</b> 15 min			

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:23 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

# Trainingsplan Marathon unter 3:30 h

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Dauerlauf</b> GA2, 12 km, 58 min 4:55-4:45 min/km Lightrainer	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Stabilisation</b> 15 min		<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	<b>Progressiver Dauerlauf</b> GA1, 20 km, 110 min 5:40-5:20 min/km Trainingssschuh
	<b>Stretching</b> 15 min	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km, 65 min 5:30-5:20 min/km Lightrainer		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	
					<b>Dauerlauf</b> GA1, 6 km, 31 min 5:20-5:10 min/km Lightrainer	<b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:09 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Dauerlauf</b> GA2, 14 km, 67 min 4:55-4:45 min/km Lightrainer	<b>Stabilisation</b> 15 min		<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 22 km, 122 min 5:40-5:30 min/km Trainingssschuh
	<b>Stretching</b> 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 54 min 5:30-5:20 min/km Lightrainer		<b>Dauerlauf</b> GA1, 14 km, 73 min 5:20-5:10 min/m Lightrainer	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	
						<b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 7:31 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Dauerlauf</b> GA2, 16 km, 77 min 4:55-4:45 min/km Lightrainer	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger 15 min Fußtrainer	<b>Dauerlauf</b> GA1, 20 km, 111 min 5:40-5:30 min/km Trainingssschuh
	<b>Stretching</b> 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 56 min 5:40-5:30 min/km Lightrainer		<b>Dauerlauf</b> GA1, 14 km, 73 min 5:20-5:10 min/km Lightrainer	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger 15 min	
					<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 54 min 5:30-5:20 min/km Lightrainer	<b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 8:26 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
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 + Fortgeschrittene 30 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 17 km, 94 min 5:40-5:30 min/km Trainingssschuh
	<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 54 min 5:30-5:20 min/km Lightrainer		<b>Dauerlauf</b> GA1, 13 km, 70 min 5:30-5:20 min/km Lightrainer		<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	
	<b>Stretching</b> 15 min				<b>Stretching</b> 15 min	<b>Schwimmen</b> Kompensation 30 min

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:23 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

# Trainingsplan Marathon unter 3:30 h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Dauerlauf</b> GA2, 18 km, 87 min 4:55-4:45 min/km Lightrainer	<b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km, 67 min 5:40-5:30 min/km Lightrainer		<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	<b>Kombiinheit</b> Dauerlauf GA1, 24 km, 134 min 5:40-5:30 min/km Stabilshuh
	<b>Stretching</b> 15 min			<b>Dauerlauf</b> GA1, 16 km, 86 min 5:30-5:20 min/km Lightrainer	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	+ Rad GA1 45 min
					<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	<b>Stretching</b> 15 min

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Dauerlauf</b> GA2, 20 km, 96 min 4:55-4:45 min/km Lightrainer	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		<b>Stabilisation</b> 15 min	<b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschritten 30 min Fußtrainer	<b>Dauerlauf</b> GA1, 26 km, 145 min 5:40-5:30 min/km Trainingsschuh
	<b>Stretching</b> 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km, 67 min 5:40-5:30 min/km Lightrainer		<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 52 min 5:20-5:10 min/km Lightrainer	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	
					<b>Dauerlauf</b> GA1, 12 km 65 min 5:30-5:20 min/km Lightrainer	<b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 80 Kilometer gelaufen und haben 9:20 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Dauerlauf</b> GA2, 14 km, 65 min 4:45-4:35 min/km Lightrainer	<b>Stabilisation</b> 15 min		<b>Bahntraining</b> 10 x 500 m GA2 4:30 min/km (=135 sec auf 400 m) 3 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	<b>Lauf-Krafttraining</b> Einsteiger 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 18 km, 97 min 5:30-5:20 min/km Trainingsschuh
	<b>Stretching</b> 15 min	<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 56 min 5:40-5:30 min/km Lightrainer			<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	
					<b>Dauerlauf</b> GA1, 10 km, 54 min 5:30-5:20 min/km Lightrainer	<b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 63 Kilometer gelaufen und haben 7:37 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 15 min	<b>Progressiver Dauerlauf</b> GA1/2, 10 km, 51 min 5:30-4:50 min/km Lightrainer		<b>Dauerlauf</b> GA1, 6 km, 32 min 5:30-5:20 min/km Lightrainer	<b>Dauerlauf</b> GA1, 5 km, 27 min 5:30-5:20 min/km Lightrainer	<b>Marathon</b>
	<b>Schwimmen</b> 30 min Kompensation	<b>Stretching</b> 15 min		<b>Stretching</b> 15 min		

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