

Trainingsplan Marathon unter 3:45 h

GA1: 6:10–5:30 min/km GA2: 5:20–4:40 Min/km WSA: 4:40 min/km und schneller
Marathontempo: 5:15–5:05 min/km Dauer: 16 Wochen

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 73 min 6:10–6:00 min/km Trainingsschuh
	Dauerlauf GA1, 5 km, 29 min 6:00–5:50 min/km Lighttrainer	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 8 km, 47 min 6:00–5:50 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 5:00 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 14 km, 85 min 6:10–6:00 min/km Trainingsschuh
	Dauerlauf GA1, 8 km, 46 min 5:50–5:40 min/km Lighttrainer	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 13 km, 77 min 6:00–5:50 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:58 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min		Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 15 km, 88 min 6:00–5:50 min/km Trainingsschuh
	Dauerlauf GA1, 8 km, 46 min 5:50–5:40 min/km Lighttrainer	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 69 min 5:50–5:40 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:08 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer		Stabilisation 15 min		Dauerlauf GA1, 15 km, 88 min 6:00–5:50 min/km Trainingsschuh	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min
	Dauerlauf GA1, 10 km, 57 min 5:50–5:40 min/km Lighttrainer		Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min			Schwimmen oder Radfahren 40 min GA1
			Stretching 15 min			

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:35 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 3:45 h

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 10 x 400 m GA2 4:50 min/km (=116 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 15 km, 88 min 6:00-5:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 10 km, 57 min 5:50-5:40 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1	

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:45 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 12 x 400 m GA2 4:50 min/km (=116 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 17 km, 100 min 6:00-5:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 13 km, 74 min 5:50-5:40 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren 45 min, GA1	

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 7:14 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 10 x 400 m GA2 4:40 min/km (=112 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 69 min 5:50-5:40 min/km Lighttrainer		Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 20 km, 118 min 6:00-5:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min			Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:32 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer		Stabilisation 15 min		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 15 km, 88 min 6:00-5:50 min/km Trainingsschuh
	Dauerlauf GA1, 10 km, 57 min 5:50-5:40 min/km Lighttrainer		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Dauerlauf GA1, 5 km, 28 min 5:40-5:30 min/m Lighttrainer	

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 4:48 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 3:45 h

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 10 km, 51 min 5:15-5:05 min/km Lighttrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 69 min 5:50-5:40 min/km Lighttrainer		Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 18 km, 106 min 6:00-5:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min			Stabilisation 15 min	
					Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:31 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 10 km, 51 min 5:15-5:05 min/km Lighttrainer	Stabilisation 15 min		Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 18 km, 106 min 6:00-5:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 69 min 5:50-5:40 min/km Lighttrainer		Dauerlauf GA1, 10 km, 55 min 5:40-5:30 min/m Lighttrainer	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 6:54 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 12 km, 62 min 5:15-5:05 min/km Lighttrainer	Dauerlauf GA1, 13 km, 75 min 5:50-5:40 min/km Lighttrainer		Stabilisation 10 min	Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Kombiinheit Dauerlauf GA1, 20 km, 118 min 6:00-5:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min			Dauerlauf GA1, 15 km, 83 min 5:40-5:30 min/km Lighttrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	
					Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:33 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
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, 15 km, 88 min 6:00-5:50 min/km Trainingsschuh
	Dauerlauf GA1, 8 km, 44 min 5:40-5:30 min/km Lighttrainer		Dauerlauf GA1, 12 km, 69 min 5:50-5:40 min/km Lighttrainer		Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Schwimmen 30 min Kompensation
	Stretching 15 min				Stretching 15 min	

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:06 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 3:45 h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 14 km, 72 min 5:15-5:05 min/km Lighthtrainer	Dauerlauf GA1, 12 km, 69 min 5:50-5:40 min/km Lighthtrainer		Stabilisation 15 min	Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Kombiinheit Dauerlauf GA1, 20 km, 115 min 5:50-5:40 min/km Trainingssschuh
	Stretching 15 min			Dauerlauf GA1, 14 km, 78 min 5:40-5:30 min/km Lighthtrainer	Lauf- Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	+ Rad GA1 60 min
					Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 7:49 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 15 km, 77 min 5:15-5:05 min/km Lighthtrainer	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Stabilisation 15 min	Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 25 km, 147 min 6:00-5:50 min/km Trainingssschuh
	Stretching 15 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 69 min 5:50-5:40 min/km Lighthtrainer		Dauerlauf GA1, 13 km, 72 min 5:40-5:30 min/km Lighthtrainer	Lauf- Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	
					Dauerlauf GA1, 10 km, 57 min 5:50-5:40 min/km Lighthtrainer	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 75 Kilometer gelaufen und haben 9:17 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 12 km, 60 min 5:05-4:55 min/km Lighthtrainer	Stabilisation 15 min		Bahntraining 10 x 500 m GA2 4:45 min/km (=142 sec auf 400 m) 3 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 17 km, 100 min 6:00-5:50 min/km Trainingssschuh
	Stretching 15 min	Dauerlauf GA1, 13 km, 74 min 5:50-5:40 min/km Lighthtrainer			Lauf- Krafttraining Einsteiger 15 min	
					Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 52 Kilometer gelaufen und haben 7:29 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Progressiver Dauerlauf GA1/2, 8 km, 44 min 5:50-5:10 min/km Lighthtrainer		Dauerlauf GA1, 5 km, 28 min 5:50-5:40 min/km Lighthtrainer	Dauerlauf GA1, 4 km, 23 min 5:50-5:40 min/km Lighthtrainer	Marathon
	Schwimmen Kompensation 30 min	Stretching 15 min		Stretching 15 min		

Sie sind diese Woche 59 Kilometer gelaufen und haben einen Marathon absolviert. Herzlichen Glückwunsch!