

Trainingsplan Marathon unter 4:00 h

GA1: 6:30–5:50 min/km GA2: 5:40–5:00 Min/km WSA: 5:00 min/km und schneller
Marathontempo: 5:40–5:30 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, 77 min 6:30–6:20 min/km Trainingsschuh
	Dauerlauf GA1, 5 km, 31 min 6:20–6:10 min/km Lighttrainer	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 8 km, 50 min 6:20–6:10 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1	Stretching 15 min
		Stretching 15 min				

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 5:08 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, 89 min 6:30–6:20 min/km Trainingsschuh
	Dauerlauf GA1, 8 km, 48 min 6:10–6:00 min/km Lighttrainer	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 13 km, 81 min 6:20–6:10 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min	Stretching 15 min
		Stretching 15 min				

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:08 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 15 min	Dauerlauf GA1, 15 km, 93 min 6:20–6:10 min/km Trainingsschuh
	Dauerlauf GA1, 8 km, 48 min 6:10–6:00 min/km Lighttrainer	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 73 min 6:10–6:00 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1	Stretching 15 min
		Stretching 15 min				

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer		Stabilisation 15 min		Dauerlauf GA1, 15 km, 93 min 6:20–6:10 min/km Trainingsschuh	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min
	Dauerlauf GA1, 10 km, 61 min 6:10–6:00 min/km Lighttrainer		Rumpfstabi Einsteiger 15 min			Schwimmen oder Radfahren 40 min GA1
			Stretching 15 min			

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:29 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 4:00 h

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 10 x 400 m GA2 5:10 min/km (=124 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Lauf- Krafttraining Einsteiger 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 15 km, 93 min 6:20-6:10 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 10 km, 61 min 6:10-6:00 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:24 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 12 x 400 m GA2 5:10 min/km (=124 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Lauf- Krafttraining Einsteiger 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 17 km, 106 min 6:20-6:10 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 13 km, 79 min 6:10-6:00 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:55 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 10 x 400 m GA2 5:00 min/km (=120 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Dauerlauf GA1, 15 km, 91 min 6:10-6:00 min/km Lighttrainer		Lauf- Krafttraining Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 20 km, 125 min 6:20-6:10 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min			Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 6:56 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		Dauerlauf GA1, 15 km, 93 min 6:20-6:10 min/km Trainingsschuh	Lauf- Krafttraining Einsteiger 20 min
	Dauerlauf GA1, 10 km, 61 min 6:10-6:00 min/km Lighttrainer		Rumpfstabi Einsteiger 15 min			Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min
			Stretching 15 min			

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:39 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 4:00 h

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 10 km, 55 min 5:40-5:30 min/km Lightrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 73 min 6:10-6:00 min/km Lightrainer		Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 18 km, 112 min 6:20-6:10 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min			Stabilisation 15 min	
					Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:30 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 10 km, 55 min 5:40-5:30 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 12 km, 73 min 6:10-6:00 min/km Lightrainer		Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Stabilisation 15 min	Dauerlauf GA1, 18 km, 109 min 6:10-6:00 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min			Dauerlauf GA1, 10 km, 59 min 6:00-5:50 min/km Lightrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	
					Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:11 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 12 km, 67 min 5:40-5:30 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 13 km, 79 min 6:10-6:00 min/km Lightrainer		Stabilisation 15 min	Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Kombieinheit Dauerlauf GA1, 20 km, 121 min 6:10-6:00 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min			Dauerlauf GA1, 15 km, 88 min 6:00-5:50 min/km Lightrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	
					Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:55 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, 93 min 6:20-6:10 min/km Trainingsschuh
	Dauerlauf GA1, 8 km, 47 min 6:00-5:50 min/km Lightrainer			Dauerlauf GA1, 12 km, 73 min 6:10-6:00 min/km Lightrainer	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min	
	Stretching 15 min			Stretching 15 min		

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:48 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 4:00 h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 14 km, 78 min 5:40-5:30 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 12 km, 73 min 6:10-6:00 min/km Lightrainer		Stabilisation 15 min	Lauf-Abc Einsteiger 30 min Fußtrainer	Kombiinheit Dauerlauf GA1, 20 km, 121 min 6:10-6:00 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min			Dauerlauf GA1, 14 km, 82 min 6:00-5:50 mn/km Lightrainer	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 9:09 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 15 km, 83 min 5:40-5:30 min/km Lightrainer	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Stabilisation 15 min	Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 24 km, 150 min 6:20-6:10 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Dauerlauf GA1, 10 km, 61 min 6:10-6:00 min/km Lightrainer		Dauerlauf GA1, 11 km, 65 min 6:00-5:50 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 10 km, 61 min 6:10-6:00 min/m Lightrainer	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 8:45 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 12 km, 65 min 5:30-5:20 min/km Lightrainer	Stabilisation 15 min		Bahntraining 10 x 500 m GA2 5:10 min/km [=155 sec auf 400 m] 3 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 16 km, 97 min 6:10-6:00 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Dauerlauf GA1, 13 km, 79 min 6:10-6:00 min/km Lightrainer			Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	Stretching 15 min
					Rumpfstabi Einsteiger 15 min	

Sie sind diese Woche 51 Kilometer gelaufen und haben 6:51 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, 46 min 6:10-5:30 min/km Lightrainer		Dauerlauf GA1, 5 km, 30 min 6:10-6:00 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 4 km, 24 min 6:10-6:00 min/km Lightrainer	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!