

Trainingsplan Marathon unter 4:30 h

GA1: 7:10–6:30 min/km GA2: 6:20–5:40 Min/km WSA: 5:40 min/km und schneller
Marathontempo: 6:20–6:00 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, 10 km, 71 min 7:10–7:00 min/km Trainingssschuh
	Dauerlauf GA1, 4 km, 27 min, 7:00–6:50 min/km Lighttrainer	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 6 km, 41 min, 7:00–6:50 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:49 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, 12 km, 85 min, 7:10–7:00 min/km Trainingssschuh
	Dauerlauf GA1, 8 km, 55 min, 7:00–6:50 min/km Lighttrainer	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 10 km, 68 min, 7:00–6:50 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren GA1 40 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:53 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, 14 km, 96 min, 7:00–6:50 min/km Trainingssschuh
	Dauerlauf GA1, 6 km, 40 min, 6:50–6:40 min/km Lighttrainer	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 10 km, 67 min, 6:50–6:40 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:53 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, 12 km, 83 min, 7:00–6:50 min/km Trainingssschuh	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min
	Dauerlauf GA1, 8 km, 54 min, 6:50–6:40 min/km Lighttrainer		Rumpfstabi Einsteiger 15 min			Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min
			Stretching 15 min			

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:17 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 4:30 h

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 10 x 400 m GA2 5:50 min/km (=140 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 83 min, 7:00-6:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 8 km, 54 min, 6:50-6:40 min/km Lighttrainer		Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min	

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:52 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 12 x 400 m GA2 5:50 min/km (=140 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, 103 min, 7:00-6:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 10 km, 67 min, 6:50-6:40 min/km Lighttrainer		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	
					Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min	

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:40 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 10 x 400 m GA2 5:40 min/km (=136 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	Stabilisation 15 min	Dauerlauf GA1, 13 km, 87 min, 6:50-6:40 min/km Lighttrainer		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 17 km, 117 min, 7:00-6:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min			Rumpfstabi Einsteiger 15 min	
		Rumpfstabi Einsteiger 15 min				

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:29 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, 12 km, 83 min, 7:00-6:50 min/km Trainingsschuh	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min
	Dauerlauf GA1, 8 km, 54 min, 6:50-6:40 min/km Lighttrainer		Rumpfstabi Einsteiger 15 min			
			Stretching 15 min			

Sie sind diese Woche 20 Kilometer gelaufen und haben 4:17 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 4:30 h

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 10 km, 63 min, 6:20-6:10 min/km Lightrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 81 min, 6:50-6:40 min/km Lightrainer		Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 18 km, 124 min, 7:00-6:50 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 6:28 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 10 km, 63 min, 6:20-6:10 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 12 km, 81 min, 6:50-6:40 min/km Lightrainer		Lauf-Abc Einsteiger + Fort- geschrittene 30 min Fußtrainer	Stabilisation 15 min	Dauerlauf GA1, 18 km, 124 min, 7:00-6:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min			Dauerlauf GA1, 10 km, 65 min, 6:40-6:30 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 7:48 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 12 km, 75 min, 6:20-6:10 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 10 km, 67 min, 6:50-6:40 min/km Lightrainer		Stabilisation 15 min	Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer	Kombiinheit Dauerlauf GA1, 16 km, 110 min, 7:00-6:50 min/km Trainingsschuh + Rad GA1 60 min
	Stretching 15 min			Dauerlauf GA1, 12 km, 79 min, 6:40-6:30 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 7:46 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer		Stabilisation 15 min		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	Dauerlauf GA1, 14 km, 96 min, 7:00-6:50 min/km Trainingsschuh
	Dauerlauf GA1, 6 km, 39 min, 6:40-6:30 min/km Lightrainer			Dauerlauf GA1, 10 km, 67 min, 6:50-6:40 min/km Lightrainer	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Stretching 15 min	Schwimmen Kompensation 30 min

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 5:22 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon unter 4:30 h

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 14 km, 87 min, 6:20-6:10 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 10 km, 67 min, 6:50-6:40 min/km Lightrainer		Stabilisation 15 min	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Kombieinheit Dauerlauf GA1, 18 km, 124 min, 7:00-6:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min			Dauerlauf GA1, 13 km, 85 min, 6:40-6:30 min/km Lightrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	+ Rad GA1 60 min
					Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:33 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 15 km, 93 min, 6:20-6:10 min/km Lightrainer	Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min		Stabilisation 15 min	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 22 km, 152 min, 7:00-6:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Dauerlauf GA1, 10 km, 67 min, 6:50-6:40 min/km Lightrainer		Dauerlauf GA1, 8 km, 52 min, 6:40-6:30 min/km Lightrainer	Dauerlauf GA1, 10 km, 67 min, 6:50-6:40 min/m Lightrainer	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 8:41 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Dauerlauf GA2, 10 km, 61 min, 6:10-6:00 min/km Lightrainer	Stabilisation 15 min		Bahntraining 10 x 500 m GA2, 5:50 min/km (= 175 sec auf 400 m) 3 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh	Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf GA1, 14 km, 96 min, 7:00-6:50 min/km Trainingsschuh
	Stretching 15 min	Dauerlauf GA1, 12 km, 81 min, 6:50-6:40 min/km Lightrainer			Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	
					Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 48 Kilometer gelaufen und haben 6:48 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Progressiver Dauerlauf 8 km GA1/2, 52 min, 6:50-6:10 min/km Lightrainer		Dauerlauf 5 km GA1, 33 min, 6:50-6:40 min/km Lightrainer	Dauerlauf 4 km GA1, 27 min, 6:50-6:40 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!