

# Trainingsplan Marathon in 2:45 h

GA1: 65–80% der HF<sub>max</sub>   GA2: 80–90% der HF<sub>max</sub>   WSA: > 90% der HF<sub>max</sub>  
 Wettkampftempo: 3:54 min/km   Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	→ <b>Bahntraining</b> 8 x 200 m WSA 3:00 min/km (= 36 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min → <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene +Profi 45 min → <b>Stretching</b> 15 min	→ <b>Dauerlauf</b> GA1 61 min 13 km 4:45 min/km Lighttrainer		→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min → <b>Dauerlauf</b> GA1 45 min 10 km 4:30 min/km Lighttrainer → <b>Schwimmen                      oder Radfahren</b> GA1 45 min	→ <b>Dauerlauf</b> GA1 85 min 17 km 5:00 min/km Trainingsschuh → <b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:45 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 3:00 min/km (= 36 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min → <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene +Profi 45 min → <b>Stretching</b> 15 min	→ <b>Dauerlauf</b> GA1 66 min 14 km 4:45 min/km Lighttrainer		→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min → <b>Dauerlauf</b> GA2 70 min 16 km 4:20 min/km Lighttrainer	→ <b>Dauerlauf</b> GA1 100 min 20 km 5:00 min/km Trainingsschuh → <b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 7:45 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	→ <b>Bahntraining</b> 10 x 200 m WSA 2:50 min/km (= 34 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min → <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min → <b>Stretching</b> 15 min	→ <b>Dauerlauf</b> GA1 76 min 16 km 4:45 min/km Lighttrainer		→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min → <b>Dauerlauf</b> GA2 61 min 14 km 4:20 min/km Lighttrainer → <b>Schwimmen                      oder Radfahren</b> GA1 40 min	→ <b>Dauerlauf</b> GA1 100 min 20 km 5:00 min/km Trainingsschuh → <b>Stretching</b> 15 min

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:20 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

# Trainingsplan Marathon in 2:45 h

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Fortgeschrittene + Profi 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 54 min 12 km, 4:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 63 min 14 km 4:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 68 min 16 km 4:10 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ <b>Schwimmen oder Radfahren</b> GA1 40 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 5:53 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 20 x 400 m GA2 3:45 min/km [=90 sec auf 400 m] 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 76 min 16 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 41 min 10 km, 4:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Schwimmen oder Radfahren</b> GA1 45 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 99 min 22 km 4:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:10 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 20 x 500 m GA2 3:45 min/km [=90 sec auf 400 m] 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 47 min 10 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 66 min 14 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Progressiver Dauerlauf</b> GA2 40 min 10 km 4:10-3:50 min/ km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 108 min 24 km 4:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 8:05 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 15 x 400 m GA2 3:45 min/km (= 90 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ <b>Laufkraft</b> Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene + Profi 30 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 85 min 18 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Progressiver Dauerlauf</b> GA2 56 min 14 km 4:10–3:50 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 116 min 26 km 4:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 8:00 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger, + Fortgeschrittene + Profi 45 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 48 min 12 km 4:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Profi 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 40 min 10 km 4:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 79 min 18 km 4:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Schwimmen oder Radfahren</b> 45 min GA1</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:00 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 6 x 1000 m GA2 3:30 min/km 2 min Trabpause 90 mi Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Profi 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 57 min 12 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 47 min 11 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA 2 48 min 12 km 4:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 117 min 26 km, 4:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 73 Kilometer gelaufen und haben 8:15 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

# Trainingsplan Marathon in 2:45 h

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 8 x 1000 m GA2 3:30 min/km 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Profi 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 67 min 14 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 56 min 14 km 4:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 66 min 15 km 4:20 min/km</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 126 min 28 km, 4:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 85 Kilometer gelaufen und haben 8:30 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 8 x 1000 m GA2 3:25 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 71 min 15 km 68 min 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 44 min 10 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Profi 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 64 min 16 km 4:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 53 min 12 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 135 min 30 km, 4:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 95 Kilometer gelaufen und haben 9:50 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 52 min 12 km 4:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Koordination</b> Profi 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 67 min 15 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ <b>Laufkraft</b> Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 30 min 8 km 3:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 88 min 20 km 4:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Schwimmen</b> Kompensation 30 min</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 6:45 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 4 x 2000 m GA2 3:30 min/km 4 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Profi 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 57 min 12 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 52 min 12 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 70 min 18 km 3:55 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 48 min 11 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 135 min 30 km 4:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 97 Kilometer gelaufen und haben 9:30 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Lauf-Abc-</b> Fortgeschrittene + Profi 30 min Fußtrainer</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 70 min 16 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 77 min 20 km 3:50 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 66 min 14 km 4:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Profi 15 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 90 min 20 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA2 56 min 14 km, 4:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 113 min 25 km 4:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 110 Kilometer gelaufen und haben 10:40 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15							
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	<p>→ <b>Bahntraining</b> 4 x 2000 m GA2 3:25 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Koordination</b> Profi 15 min</p> <p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 75 min 16 km 4:40 min/km Lighttrainer</p>			<p>→ <b>Progressiver Dauerlauf</b> GA2 56 min 15 km 4:00-3:30 min/ km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Laufkraft</b> Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 61 min 14 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 92 min 21 km 4:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>

Sie sind diese Woche 80 Kilometer gelaufen und haben 8:30 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ <b>Rumpfstabi</b> Einsteiger 20 min</p> <p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 35 min 8 km 4:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Schwimmen</b> Kompensation 30 min</p>	<p>→ <b>Bahntraining</b> 5 x 1000 m GA2 3:55 min/km 2 min Trabpause 60 min Wettkampfschuh</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>		<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 27 min 6 km 4:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ <b>Stretching</b> 15 min</p>	<p>→ <b>Dauerlauf</b> GA1 21 min 5 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ <b>Marathon</b></p>

Sie sind diese Woche 71 Kilometer gelaufen und haben einen Marathon absolviert. Herzlichen Glückwunsch!

## Laufseminare in ganz Deutschland



**Online!**

➔ Termine, Infos und Anmeldungen unter [www.natural-running.com](http://www.natural-running.com)  
Bei Fragen rufen Sie uns einfach direkt an: +49 (0)511 53 35 80-80

### Das sagen unsere Seminarteilnehmer:

„Ich habe noch nie so viel trainiert wie für diesen Wettkampf. Und das ohne Probleme mit Muskulatur, Sehnen oder Bändern. Ohne natural running wäre das mit Sicherheit nicht machbar gewesen.“

**Rainer Gruhlke, Marathon 2:58 Std.**

„Mit den natural-running-Trainingsplänen bin ich so locker gelaufen wie noch nie. Danke Matthias!“

**Lars Sandmann, Marathon 3:48 Std.**