

Trainingsplan Marathon in 3:15 h

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der HF_{max}
Wettkampftempo: 4:37 min/km Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	→ Bahntraining 8 x 200 m WSA 3:40 min/km (=44 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	→ Koordination Fortgeschrittene 15 min → Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min → Stretching 15 min	→ Laufkraft Einsteiger 15 min → Dauerlauf GA1 55min 10 km 5:30 min/km Lighttrainer		→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min → Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1	→ Dauerlauf GA1 87 min 15 km 5:50 min/km Trainingsschuh → Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:20 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	→ Bahntraining 10 x 200 m WSA 3:40 min/km (=44 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	→ Koordination Fortgeschrittene 15 min → Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min → Stretching 15 min	→ Laufkraft Einsteiger 15 min → Dauerlauf GA1 55 min 10 km 5:30 min/km Lighttrainer		→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min → Dauerlauf GA2 38 min 8 km 4:45 min/km Lighttrainer → Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1	→ Dauerlauf GA1, 15 km, 81 min 5:30–5:20 min/ km Trainingsschuh → Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 6:50 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	→ Bahntraining 8 x 200 m WSA 3:30 min/km (=42 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh	→ Koordination Fortgeschrittene 15 min → Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min → Stretching 15 min	→ Laufkraft Einsteiger 15 min → Dauerlauf GA1 82 min 15 km 5:30 min/km Lighttrainer		→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min → Dauerlauf GA2 57 min 12 km 4:45 min/km Lighttrainer	→ Dauerlauf GA1 104 min 18 km 5:50 min/km Trainingsschuh → Stretching 15 min

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:20 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon in 3:15 h

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 55 min 10 km 5:30 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 47 min 10 km 4:40 min/km Lightrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 85 min 15 km 5:40 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 5:20 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 14 x 400 m GA2 4:10 min/km (=100 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 69 min 13 km 5:20 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 113 min 20 km 5:40 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 7:20 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 14 x 500 m GA2 4:10 min/ km (=100 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p>	<p>Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 69 min 13 km 5:20 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Progressiver Dauerlauf GA1/2 47 min 10 km 5:00-4:30 min/ km Lightrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 113 min 20 km 5:40 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 55 Kilometer gelaufen und haben 7:20 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 4:00 min/km (= 96 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 96 min 18 km 5:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Progressiver Dauerlauf GA1 61 min 13 km 5:00–4:30 min/ km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 124 22 km 5:40 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 8:10 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 64 min 12 km 5:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 45 min 10 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 99 min 18 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 30 min GA1</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 5:45 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 6 x 1000 m GA2 4:15 min/km 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 80 min 14 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA 2 54 min 12 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 121 min 22 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:00 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 8 x 1000 m GA2 4:10 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 86 min 15 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Dauerlauf GA2 63 min 14 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 132 min 24 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 67 Kilometer gelaufen und haben 8:15 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 8 x 1000 m GA2 4:10 min/km 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 74 min 13 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 72 min 16 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 42 min 8 km 5:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 143 min 26 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 77 Kilometer gelaufen und haben 9:10 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 67 min 12 km 5:40 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 66 min 15 km 4:25 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 96 min 18 km 5:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Schwimmen Kompensation 30 min</p>

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 5:50 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 4 x 2000 m GA2 4:20 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 82 min 15 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 81 min 18 km 4:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 44 min 8 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 160 min 30 km 5:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 85 Kilometer gelaufen und haben 9:45 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 70 min 13 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA2 72 min 15 km 4:30 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 85 min 15 km 5:40 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 52 min 12 km 4:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 133 min 25 km 5:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 80 Kilometer gelaufen und haben 9:00 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 4 x 2000 m GA2 4:15 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Progressiver Dauerlauf GA2 54 min 12 km 4:50–4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 68 min 12 km 5:40 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 96 min 18 km 5:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 68 Kilometer gelaufen und haben 7:45 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min → Schwimmen Kompensation 30 min	→ Bahntraining 5 x 1000 m GA2 4:30 min/km 2 min Trabpause 60 min Wettkampfschuh → Stretching 15 min		→ Dauerlauf GA1 33 min 6 km 5:30 min/km Lighttrainer → Stretching 15 min	→ Dauerlauf GA1 26 min 5 km 5:20 min/km Lighttrainer	→ Marathon

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

Laufseminare in ganz Deutschland



Online!

➔ Termine, Infos und Anmeldungen unter 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.