

Trainingsplan Marathon in 3:45 h

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der HF_{max}
Wettkampftempo: 5:19 min/km Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 31 min 5 km 6:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 44 min 8 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 78 min 12 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

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
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 51 min 8 km 6:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 71 min 13 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 91 min 14 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:05 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 51 min 8 km 6:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 97 min 15 km 6:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:20 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon in 3:45 h

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 62 min 10 km 6:15 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 95 min 15 km 6:20 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 40 min GA1</p>

Sie sind diese Woche 25 Kilometer gelaufen und haben 4:50 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 400 m GA2 4:50 min/km (=116 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 10 km 6:00 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 95 min 15 km 6:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:50 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 12 x 500 m GA2 4:50 min/km (=116 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 78 min 13 km 6:00 min/km Lightrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren GA1 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 107 min 17 km 6:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 7:25 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 10 x 400 m GA2 4:40 min/km (=112 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 42 min 8 km 5:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 126 min 20 km 6:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:40 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 10 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger 15 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 26 min 5 km, 5:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 93 min 15 km 6:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 40 min GA1</p>

Sie sind diese Woche 30 Kilometer gelaufen und haben 4:50 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 52 min 10 km 5:15 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 135 min 22 km 6:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 44 Kilometer gelaufen und haben 7:00 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 51 min 10 km 5:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 76 min 12 km 6:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 10 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 147 min 24 km 6:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 56 Kilometer gelaufen und haben 7:45 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 62 min 12 km 5:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 82 min 13 km 6:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 86 min 15 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 159 min 26 km 6:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 66 Kilometer gelaufen und haben 8:40 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger+ Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 46 min 8 km 5:45 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Einsteiger 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 62 min 12 km 5:10 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 90 min 15 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Schwimmen Kompensation 30 min</p>

Sie sind diese Woche 35 Kilometer gelaufen und haben 6:00 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 72 min 14 km 5:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 81 min 14 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 180 min 30 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 70 Kilometer gelaufen und haben 9:00 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 14						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 77 min 15 km 5:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 72 min 12 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 74 min 13 km 5:45 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1, 10 km, 57 min 5:50-5:40 min/ km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 150 min 25 km, 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 75 Kilometer gelaufen und haben 9:25 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Dauerlauf GA2 60 min 12 km 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 78 min 13 km 6:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Bahntraining 10 x 500 m GA2 4:45 min/km (=114 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 80 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 102 min 17 km 6:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 52 Kilometer gelaufen und haben 7:30 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	→ Progressiver Dauerlauf GA1/2 44 min 8 km 5:50-5:10 min/km Lighttrainer → Stretching 15 min		→ Dauerlauf GA1 31 min 5 km, 6:20 min/km Lighttrainer → Stretching 15 min	→ Dauerlauf GA1 24 min 4 km 6:00 min/km Lighttrainer	→ Marathon

Sie sind diese Woche 59 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.