

Trainingsplan Marathon in 3:00 h

GA1: 65–80% der HF_{max} GA2: 80–90% der HF_{max} WSA: > 90% der HF_{max}
Wettkampftempo: 4:15 min/km Dauer: 16 Wochen

1/6

Woche 1							
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	<p>→ Bahntraining 8 x 200 m WSA 3:20 min/km (=40 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 12 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>			<p>→ Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 88 min 16 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 6:30 Stunden trainiert. Noch 105 Tage bis zum Rennen!

Woche 2							
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	<p>→ Bahntraining 10 x 200 m WSA 3:20 min/km (=40 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger+ Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 12 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>			<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA2 33 min 8 km 4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>Dauerlauf GA1 99 min 18 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:10 Stunden trainiert. Noch 98 Tage bis zum Rennen!

Woche 3							
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
	<p>→ Bahntraining 8 x 200 m WSA 3:10 min/km (=38 sec auf 200 m) 200 m Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p>	<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 80 16 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>			<p>→ Dauerlauf GA2 52 min 12 km 4:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 110 min 20 km 5:30 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:15 Stunden trainiert. Noch 91 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan Marathon in 3:00 h

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf GA1 60 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 61 min 14 km 4:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 85 min 16 km 5:20 min/km Trainingsschuh</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 45 min GA1</p>

Sie sind diese Woche 40 Kilometer gelaufen und haben 5:55 Stunden trainiert. Noch 84 Tage bis zum Rennen!

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 14 x 400 m GA2 3:50 min/km (=92 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 80 min 16 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min Fußtrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 117 min 22 km 5:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 50 Kilometer gelaufen und haben 7:35 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 14 x 500 m GA2 3:50 min/km (=92 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 80 min 16 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profi 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Progressiver Dauerlauf GA1/2 44 min 10 km 4:40-4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 117 min 22 km 5:20 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 60 Kilometer gelaufen und haben 8:00 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 14 x 400 m GA2 3:40 min/km (= 88 sec auf 400 m) 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Profi 15 min</p> <p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 75 min 15 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Progressiver Dauerlauf GA1 62 min 14 km 4:40-4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 128 min 24 km 5:20 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 60 min 12 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination Profi 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Laufkraft Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 38 min 10 km 3:50 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 94 min 18 km 5:15 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Schwimmen oder Radfahren 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>→ Bahntraining 6 x 1000 m GA2 3:55 min/km 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger, Fortgeschrittene + Profi 45 min</p>	<p>→ Koordination Profi 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 88 min 16 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Rumpfstabi Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf GA 2 50 min 12 km 4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 129 min 25 km 5:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 65 Kilometer gelaufen und haben 8:10 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining</p> <p>8 x 1000 m GA2 3:45 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination</p> <p>Profi 15 min</p> <p>→ Dauerlauf</p> <p>GA1 64 min 12 km 5:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Dauerlauf</p> <p>GA2 58 min 14 km 4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft</p> <p>Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi</p> <p>Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ Dauerlauf</p> <p>GA1 61 min 11 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf</p> <p>GA1 139 min 27 km, 5:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 78 Kilometer gelaufen und haben 8:35 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining</p> <p>8 x 1000 m GA2 3:45 min/km 2 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Rumpfstabi</p> <p>Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf</p> <p>GA1 85 min 16 km 5:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Koordination</p> <p>Profi 15 min</p> <p>→ Dauerlauf</p> <p>GA2 66 min 16 km 4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft</p> <p>Einsteiger + Fortgeschrittene + Profi 45 min</p> <p>→ Dauerlauf</p> <p>GA1 82 min 15 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf</p> <p>GA1 149 min 29 km, 5:10 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 87 Kilometer gelaufen und haben 9:50 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Lauf-Abc</p> <p>Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Dauerlauf</p> <p>GA1 64 min 12 km 5:20 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination</p> <p>Profi 15 min</p> <p>→ Dauerlauf</p> <p>GA12 60 min 15 km 4:00 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Laufkraft</p> <p>Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi</p> <p>Einsteiger + Fortgeschrittene 30 min</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf</p> <p>GA1 90 min 18 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Schwimmen</p> <p>Kompensation 30 min</p>

Sie sind diese Woche 45 Kilometer gelaufen und haben 6:20 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Woche 13						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 4 x 2000 m GA2 4:00 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Profi 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 66 min 12 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Dauerlauf GA2 75 min 18 km 4:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 53 min 10 km 5:20 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 150 min 30 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 80 Kilometer gelaufen und haben 8:55 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 60 min 12 km 5:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA2 83 min 20 km 4:10 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Koordination Profi 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 132 min 24 km 5:30 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Lauf-Abc Fortgeschrittene + Profi 30 min Fußtrainer</p> <p>→ Laufkraft Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA2 56 min 14 km 4:00 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 125 min 25 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 95 Kilometer gelaufen und haben 10:10 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 15						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Bahntraining 4 x 2000 m GA2 3:50 min/km 3 min Trabpause 90 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Koordination Profi 15 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 69 min 13 km 5:20 min/km Lighttrainer</p>		<p>→ Progressiver Dauerlauf GA2 56 min 14 km 4:20-3:50 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Laufkraft Einsteiger 15 min</p> <p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene + Profi 30 min</p> <p>→ Dauerlauf GA1 67 min 13 km 5:10 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 105 min 21 km 5:00 min/km Trainingsschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>

Sie sind diese Woche 75 Kilometer gelaufen und haben 8:05 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 16						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	<p>→ Rumpfstabi Fortgeschrittene 15 min</p> <p>→ Schwimmen Kompensation 30 min</p>	<p>→ Bahntraining 5 x 1000 m GA2 4:15 min/km 2 min Trabpause 60 min Wettkampfschuh</p> <p>→ Stretching 15 min</p>		<p>→ Dauerlauf GA1 30 min 6 km 5:00 min/km Lighttrainer</p> <p>→ Stretching 15 min</p>	<p>→ Dauerlauf GA1 24 min 5 km 4:50 min/km Lighttrainer</p>	<p>→ Marathon</p>

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.