

Trainingsplan von 21,1 auf 42,2 km

GA1: 65–80 % der HF_{max} GA2: 80–90 % der HF_{max} WSA: >90 % der HF_{max} Dauer: 12 Wochen

Woche 1						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf 80 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh
	Dauerlauf 50 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Dauerlauf 70 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger, 15 min	
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 5:05 Stunden trainiert. Noch 77 Tage bis zum Rennen!

Woche 2						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf 90 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh
	Dauerlauf 50 min GA1 70–80 % HF _{max} Trainingsschuh		Dauerlauf 70 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 5:15 Stunden trainiert. Noch 70 Tage bis zum Rennen!

Woche 3						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Dauerlauf 100 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh
	Dauerlauf 60 min GA1 70–80 % HF _{max} Trainingsschuh		Dauerlauf 70 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger, 15 min	
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 5:35 Stunden trainiert. Noch 63 Tage bis zum Rennen!

Woche 4						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer		Stabilisation 15 min	Dauerlauf 60 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh
	Dauerlauf 40 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Dauerlauf 50 min GA1 65–75 % HF _{max} Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 4:15 Stunden trainiert. Noch 56 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 21,1 auf 42,2 km

Woche 5						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 10 x 500 m GA2 85-90 % HF max 2 min Geh- und Trabpause 80 min Wettkampfschuh oder Trainingsschuh Stretching 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer Stabilisation 15 min Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf 110 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 6:05 Stunden trainiert. Noch 49 Tage bis zum Rennen!

Woche 6						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 12 x 500 m GA2 85-90 % HF max 2 min Geh- und Trabpause 90 min Wettkampfschuh oder Trainingsschuh Stretching 15 min		Stabilisation 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Dauerlauf 50 min GA1 75-80 % HFmax Trainingsschuh	Dauerlauf 120 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 6:25 Stunden trainiert. Noch 42 Tage bis zum Rennen!

Woche 7						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Bahntraining 14 x 500 m GA2 85-90 % HF max 2 min Geh- und Trabpause 90 min Wettkampfschuh oder Trainingsschuh Stretching 15 min		Stabilisation 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Dauerlauf 50 min GA1 75-80 % HFmax Lighttrainer	Kombiinheit Dauerlauf 100 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh + Rad GA1 60 min Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 7:05 Stunden trainiert. Noch 35 Tage bis zum Rennen!

Woche 8						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rumpfstabi Einsteiger 15 min Dauerlauf 40 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh Stretching 15 min		Lauf-Abc 15 min Fußtrainer Dauerlauf 50 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Stabilisation 15 min Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 4:25 Stunden trainiert. Noch 28 Tage bis zum Rennen!

Trainingsplan von 21,1 auf 42,2 km

Woche 9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Kombieinheit Dauerlauf 120 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh
	Dauerlauf 60 min GA1/2 75-85 % HFmax Trainingsschuh		Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	+ Rad 45 min GA1
	Stretching 15 min				Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Stretching 15 min

Sie haben diese Woche 6:40 Stunden trainiert. Noch 21 Tage bis zum Rennen!

Woche 10						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Lauf-Abc Einsteiger 15 min Fußtrainer	Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	Dauerlauf 60 min GA1 70-80 % HFmax Trainingsschuh	Dauerlauf 140-150 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh
	Dauerlauf 60 min GA1/2 75-85 % HFmax Trainingsschuh		Dauerlauf 70 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh	Rumpfstabi Einsteiger 15 min		Stretching 15 min
	Stretching 15 min					

Sie haben diese Woche 7:10 Stunden trainiert. Noch 14 Tage bis zum Rennen!

Woche 11						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Stabilisation 15 min		Lauf-Krafttraining Einsteiger 15 min	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Bahntraining 3000 m 80-85 % HFmax 3 min Geh- und Trabpause 2000 m 85-90 % HF max 3 min Geh- und Trabpause 1000 m 90-95 % HF max 80 min	Dauerlauf 80 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh
	Dauerlauf 45 min GA2 80-90 % HFmax Trainingsschuh		Dauerlauf 60 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh			Stretching 15 min
	Stretching 15 min					

Sie haben diese Woche 5:40 Stunden trainiert. Noch 7 Tage bis zum Rennen!

Woche 12						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Rumpfstabi Einsteiger 15 min	Bahntraining 4 x 1000 m 80-85 % HF max 3 min Geh- und Trabpause 60 min Wettkamschuh oder Trainingsschuh		Schwimmen 30 min Kompensation	Dauerlauf 20 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh	Marathon
	Dauerlauf 30 min GA1 65-75 % HFmax Trainingsschuh	Stretching 15 min				

Viel Erfolg bei Ihrem Wettkampf!