

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 03:30-04:00

Um ein Qualitatives Training zu gewährleisten ist es natürlich von Vorteil die verschiedenen Trainingsbereiche zu kennen: Grundlagenbereiche GA1 / GA2 den Entwicklungsbereich in dem sich das **Zieltempo** befindet, und den Spitzenbereich für das Intervall und Tempotraining! Mit Hilfe einer Sport und Leistungsdiagnostik bekommst Du Deine individuellen Herzfrequenzwerte, Deine Trainingsbereiche und eine mögliche Zielzeit! Für Teilnehmer des 3 LÄNDER SPARKASSE MARATHON um 99.- statt 130.- Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

August 2021

| Datum | Tag | Gewicht | Ruhepuls | Soll | Ist / Bemerkungen zum Training | Einheiten | Stunden | Borg | Gesamt KM ca. |
|------------------------|-----|---------|----------|--|--------------------------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
| 02.Aug | Mo | | | Ruhe / Massage | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 03.Aug | Di | | | Intervalle: 10min einlaufen, danach 5x1500m 10-15sec schneller als Marathon Zieltempo (Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 10min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 04.Aug | Mi | | | Ruhetag | | 1 | 00:40 | 0 | |
| 05.Aug | Do | | | 80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:20 | 12 | |
| 06.Aug | Fr | | | Ruhe | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 07.Aug | Sa | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 08.Aug | So | | | 135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 5km im Marathon Zieltempo | | 1 | 02:50 | 15 | |
| Belastungswoche | | | | | | 5 | 07:10 | 55 | |
| 09.Aug | Mo | | | Ruhe / Massage | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 10.Aug | Di | | | Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10kmim Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 11.Aug | Mi | | | Kräftigung / Rumpfmuskulatur | | 1 | 00:00 | 0 | |
| 12.Aug | Do | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:10 | 12 | |
| 13.Aug | Fr | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 14.Aug | Sa | | | 135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 7 km im Marathon Zieltempo | | 1 | 03:00 | 15 | |
| 15.Aug | So | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| Erholungswoche | | | | | | 4 | 05:30 | 43 | |
| 16.Aug | Mo | | | Ruhetag | | | | | |
| 17.Aug | Di | | | 10 min einlaufen, 7x1000m10-15sec schneller alsZieltempo (Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 10min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 18.Aug | Mi | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 19.Aug | Do | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 20.Aug | Fr | | | 40min im Regenerations Bereich | | 1 | 00:40 | 9 | |
| 21.Aug | Sa | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 22.Aug | So | | | 135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 9 km im Marathon Zieltempo | | 1 | 03:00 | 15 | |
| Normalwoche | | | | | | 4 | 06:00 | 52 | |
| 23.Aug | Mo | | | Ruhe / Massage | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 24.Aug | Di | | | 10 min einlaufen, danach 4x2000m 10-15sec schneller als Zieltempo (Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 10 min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 25.Aug | Mi | | | Kräftigung / Rumpfmuskulatur | | 1 | 00:40 | 0 | |
| 26.Aug | Do | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:10 | 12 | |
| 27.Aug | Fr | | | Ruhe | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 28.Aug | Sa | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 29.Aug | So | | | 135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 11 km im Marathon Zieltempo | | 1 | 03:00 | 15 | |
| Belastungswoche | | | | | | 5 | 07:10 | 55 | |

REG = Regeneration
LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolauf
WT = Wettkampf-Tempo
INT = Intervalle (anaerobes Training)
STD = (Stunden) Trainingsdauer
TE = Trainingseinheit
INT= Intensität (Borg-Skala)
HF= Herzfrequenz

Steig = Steigerungen 30-80m langsam schneller werden
TP= Trabpause
einl= Einlaufen
ausl= Auslaufen

Zeitrechner

| | |
|----------------|---------|
| Distanz (km) | 42,20 |
| Zeit (h:mm:ss) | 3:59:59 |
| Pace (min/km) | 5:41 |
| Geschw. (km/h) | 10,56 |