

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2022 Zielzeit 01:45-02:00

Um ein Qualitatives Training zu gewährleisten ist es unumgänglich die eigenen Trainingsbereiche zu kennen! Dazu gehören die Grundlagenbereiche GA1 / GA2 der Entwicklungsbereich in dem sich das **Marathon Zieltempo** befindet, und der Spitzenbereich in dem das Intervall und Tempotraining statt findet! Mit Hilfe einer Sport und Leistungsdiagnostik bekommst Du Deine Individuellen Herzfrequenzwerte, Deine Trainingsbereiche und eine mögliche Zielzeit!  
Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at Info und Fragen an :

### Juli 2022

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
01.Jul	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
02.Jul	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
03.Jul	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 2km im Zieltempo		1	02:50	12	
<b>Belastungswoche</b>						<b>2</b>	<b>03:35</b>	<b>24</b>	
04.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
05.Jul	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m (Spitzenbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
06.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
07.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Jul	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
09.Jul	Sa			40min im Regenerations Bereich ( Montavon Arlberg Marathon 2021)		1	00:40	8	
10.Jul	So			70min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x15min im HM Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	02:00	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>06:30</b>	<b>61</b>	
11.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Jul	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m (Spitzenbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
13.Jul	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
14.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Jul	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
16.Jul	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
17.Jul	So			60min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 12min im HM Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	02:00	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>06:20</b>	<b>65</b>	
18.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
19.Jul	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:00	16	
20.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
21.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
22.Jul	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
23.Jul	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Jul	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, GA2 Bereich		1	02:00	13	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>05:10</b>	<b>53</b>	
25.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
26.Jul	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 7x1000m (Spitzenbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
27.Jul	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
28.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
29.Jul	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
30.Jul	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
31.Jul	So			70 min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x 20min im HM Zieltempo dazw. Locker laufen		1	02:00	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>06:10</b>	<b>65</b>	

Der Trainingsplan setzt voraus das für diese Zeiten eine gewisse Erfahrung bzw. absolvierte Wettkämpfe vorhanden sind!

REG = Regeneration  
LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)  
IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolau  
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)	2:59:59
Pace (min/km)	4:16
Geschw. (km/h)	14,06