

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 01:30-01:45

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! Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

September 2023

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
28.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
29.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 15 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
30.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
31.Aug	Do			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
01.Sep	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
02.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
03.Sep	So			80min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 2x 4km im HM Zieltempo dazw. Locker laufen		1	02:10	14	
Erholungswoche						4	06:00	53	
04.Sep	Mo			35min Stretching		1	00:35	8	
05.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
06.Sep	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
07.Sep	Do			Ruhetag/ Massage		0	00:00	0	
08.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
09.Sep	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
10.Sep	So			60min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 10 km im HM Zieltempo		1	02:00	14	
Normalwoche						6	07:05	69	
11.Sep	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
12.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 15km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
13.Sep	Mi			Ruhetag		1	01:10	12	
14.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	00:00	11	
15.Sep	Fr			Intervalle: 15 min einlaufen, danach 6x 1500m Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 15 min auslaufen oder...		1	01:20	16	
16.Sep	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
17.Sep	So			60min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 12 km im HM Zieltempo!		1	02:00	13	
Belastungswoche						7	07:10	73	
18.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
19.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 15 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
20.Sep	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
21.Sep	Do			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
22.Sep	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
23.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Sep	So			60min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 3x 3km im HM Zieltempo dazw. Locker laufen		1	01:30	14	
Erholungswoche						4	06:00	53	

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)	21.10
Zeit (h:mm:ss)	2:59:59
Pace (min/km)	8:32
Geschw. (km/h)	7.03