

HM Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 1:30-1:39

Juli 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
04.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
05.Juli	Di			90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:30	12	
06.Juli	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
07.Juli	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Juli	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
09.Juli	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
10.Juli	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	01:20	13	
Erholungswoche						5	05:20	49	
11.Juli	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
12.Juli	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3km imHM-Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
13.Juli	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
14.Juli	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
15.Juli	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
16.Juli	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
17.Juli	So			80min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:00	13	
Normalwoche						6	07:10	68	
18.Juli	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
19.Juli	Di			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x 1500m (10sec schneller als Zieltempo) Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen /		1	01:20	16	
20.Juli	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
21.Juli	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
22.Juli	Fr			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x6 km im HM-Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
23.Juli	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
24.Juli	So			60min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 10km im GA2 Bereich		1	02:00	14	
Belastungswoche						7	07:40	74	
25.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
26.Juli	Di			90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:30	12	
27.Juli	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
28.Juli	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
29.Juli	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
30.Juli	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
31.Juli	So			110min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:20	13	
Erholungswoche						5	06:20	49	

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)	1:29:59
Pace (min/km)	4:16
Geschw. (km/h)	14.06