

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2020 Zielzeit 04:00-04:30

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! Für Teilnehmer des **3 LÄNDER SPARKASSE MARATHONS** 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

Juni 2020

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
01.Jun	Mo								
02.Jun	Di								
03.Jun	Mi								
04.Jun	Do								
05.Jun	Fr								
06.Jun	Sa								
07.Jun	So								
Normalwoche						0	00:00	0	
08.Jun	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
09.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 3x3km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw.500m locker laufen 10 min auslaufen		1	01:20	16	
10.Jun	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
11.Jun	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
12.Jun	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
13.Jun	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
14.Jun	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 35min im Zieltempo		1	02:50	14	
Belastungswoche						5	06:30	60	
15.Jun	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
16.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x4km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
17.Jun	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
18.Jun	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
19.Jun	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
20.Jun	Sa			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	13	
21.Jun	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						4	06:10	41	
22.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
23.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 2x5km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw.500m locker laufen 10 min auslaufen		1	01:10	16	
24.Jun	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
25.Jun	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
26.Jun	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
27.Jun	Sa			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 15min im GA2 Bereich dazw. 1000m Locker laufen		1	02:45	13	
28.Jun	So			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
Normalwoche						4	05:35	41	
29.Jun	Mo			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
30.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 8km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw.10 min auslaufen		1	01:20	16	
				Ruhetag		0	00:00	0	
Belastungswoche						1	02:00	25	

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

Dieser Plan ist eine Vorgabe die Tage können natürlich geändert und variiert werden! Wichtig ist nach einer Belastung sollte eine Erholung folgen!

REG = Regeneration
 LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
 IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolaut
 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