

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

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

### September 2019

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
02.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
03.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 11 kmim Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
04.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur	Skinfit Summer Run Series 2019	1	00:00	0	
05.Sep	Do			Ruhetag		1	01:10	12	
06.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
07.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 8 km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Erholungswoche</b>						<b>5</b>	<b>06:30</b>	<b>55</b>	
09.Sep	Mo			Ruhetag					
10.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazwlocker .10 min auslaufen		1	01:20	16	
11.Sep	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Sep	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
13.Sep	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
14.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 10km im Marathon Zieltempo	Feldkircher Stadtlaf	1	03:00	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>4</b>	<b>06:00</b>	<b>52</b>	
16.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
17.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x 4km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
18.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
19.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
20.Sep	Fr			Ruhe	Businessrun Bregenz	0	00:00	0	
21.Sep	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching	Montafoner Berglauf	1	01:00	12	
22.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 12km im Marathon Zieltempo	Lauf ins Gsohl	1	03:00	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>07:10</b>	<b>55</b>	
23.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
24.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10kmim Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
25.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
26.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
27.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
28.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
29.Sep	So			90-120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	01:30	15	
<b>Erholungswoche</b>						<b>5</b>	<b>05:00</b>	<b>55</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 Tempolauft

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

ein/= 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