

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 03:29:59

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			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
06.Juli	Mi			60 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
07.Juli	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Juli	Fr			45min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	00:45	12	
09.Juli	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
10.Juli	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1		1	03:00	12	
Erholungswoche						5	06:10	58	
11.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Juli	Di			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
13.Juli	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x4km im Marathon Zieltempo 5' km (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
14.Juli	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
15.Juli	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
16.Juli	Sa			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
17.Juli	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschließend 2x12min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	13	
Normalwoche						5	06:25	53	
18.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
19.Juli	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
20.Juli	Mi			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m in 4:35' km (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
21.Juli	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
22.Juli	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
23.Juli	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
24.Juli	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x 12min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	15	
Belastungswoche						5	07:25	65	
25.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
26.Juli	Di			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
27.Juli	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im Marathon Zieltempo 5' km (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:00	16	
28.Juli	Do			Ruhetag/Sauna		0	00:00	0	
29.Juli	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
30.Juli	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
31.Juli	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	12	
Erholungswoche						4	05:30	52	

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)	42,20
Zeit (h:mm:ss)	3:29:59
Pace (min/km)	4:59
Geschw. (km/h)	12,04