

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

**Juni 2016**

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
30.Mai	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
31.Mai	Di			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
01.Juni	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3,4km im Marathon Zieltempo 5 km (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
02.Juni	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
03.Juni	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
04.Juni	Sa			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
05.Juni	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschließend 2x12min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>06:25</b>	<b>53</b>	
06.Juni	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
07.Juni	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
08.Juni	Mi			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m in 4:35 km (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
09.Juni	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
10.Juni	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
11.Juni	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
12.Juni	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x 12min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>07:25</b>	<b>65</b>	
13.Juni	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
13.Juni	Di			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
14.Juni	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	
15.Juni	Do			Ruhetag/Sauna		0	00:00	0	
16.Juni	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
17.Juni	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
18.Juni	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	12	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>05:30</b>	<b>52</b>	
19.Juni	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
20.Juni	Di			Lakatstufentest zur Bestimmung der Trainingsbereiche, (Diese Bereiche haben sich inn den letzten Wochen Training verändert und sollten neu Bestimmt werden) <a href="http://www.leistungsdagnostikzentrum.at">www.leistungsdagnostikzentrum.at</a>		1	01:20	16	
21.Juni	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
22.Juni	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
23.Juni	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
24.Juni	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
25.Juni	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x15min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	03:00	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>07:30</b>	<b>63</b>	
26.Juni	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
27.Juni	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
28.Juni	Mi			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m in 4:35 km (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
29.Juni	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
30.Juni	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
01.Juli	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
02.Juli	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 15min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>07:25</b>	<b>65</b>	

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

### Zeitrechner

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