

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2017 Zielzeit 03:59:59

August 2017

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
31.Jul	Mo			Ruhe		0	00:00	0	
01.Aug	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
02.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur	Skinfit Summer Run Series 2017	1	00:40	0	
03.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
04.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
05.Aug	Sa			160min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:50	13	
06.Aug	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Normalwoche						4	05:40	37	
07.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
08.Aug	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 4x3 km Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m auslaufen		1	01:20	16	
09.Aug	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
10.Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
11.Aug	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Aug	Sa			100min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x15 min im Zieltempo		0	02:45	13	
13.Aug	So			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		0	00:40	0	
Belastungswoche						3	06:25	50	
14.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Aug	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
16.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur	Skinfit Summer Run Series 2017	1	00:40	0	
17.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
18.Aug	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
19.Aug	Sa			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	13	
20.Aug	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						4	06:00	37	
21.Aug	Mo			40min im Regenerationsbereich		1	00:40	9	
22.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 10 min auslaufen		1	01:10	16	
23.Aug	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
25.Aug	Fr			40min im Regenerationsbereich		1	00:40	9	
26.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
27.Aug	So			720min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 35min im Zieltempo		1	02:50	14	
Normalwoche						5	06:20	60	

REG = Regeneration

LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)

IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolauflauf

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)	3:59:59
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10,56