

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 02:59:59

Juni 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
30.Mai	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
31.Mai	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
01.Juni	Mi			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3km im Marathon Zieltempo 4:15 km (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
02.Juni	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
03.Juni	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
04.Juni	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
05.Juni	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	13	
Normalwoche						6	08:05	68	
06.Juni	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
07.Juni	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
08.Juni	Mi			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x6 km im Marathon Zieltempo 4:15 km		1	01:20	16	
09.Juni	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
10.Juni	Fr			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x 1500m Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
11.Juni	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
12.Juni	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 12km im GA2 Bereich		1	03:00	13	
Belastungswoche						7	08:40	73	
13.Juni	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
13.Juni	Di			90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:30	12	
14.Juni	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
15.Juni	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
16.Juni	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
17.Juni	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
18.Juni	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:45	13	
Erholungswoche						5	06:45	49	
19.Juni	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
20.Juni	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
21.Juni	Mi			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach		1	01:20	16	
22.Juni	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
23.Juni	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
24.Juni	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
25.Juni	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x20min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	03:00	14	
Normalwoche						6	08:10	69	
26.Juni	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
27.Juni	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
28.Juni	Mi			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x6 km im Marathon Zieltempo 4:15 km (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben		1	01:20	16	
29.Juni	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
30.Juni	Fr			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x 1500m Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
01.Juli	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
02.Juli	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10km im GA2 Bereich		1	03:00	13	
Belastungswoche						7	08:40	73	

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)	2:59:59
Pace (min/km)	4:16
Geschw. (km/h)	14,06