

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 04:29:59

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			90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:30	12	
06.Juli	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
07.Juli	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Juli	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
09.Juli	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
10.Juli	So			150min Lockerer Dauerlauf anschl 10' GA2 Trainingsbereiche: GA1 und GA2		1	02:50	13	
Erholungswoche						4	06:00	37	
11.Juli	Mo			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
12.Juli	Di			Ruhetag		0	00:00	0	
13.Juli	Mi			10 min einlaufen, danach 10km im Zieltempo 10 min auslaufen		1	01:20	16	
14.Juli	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
15.Juli	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
16.Juli	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
17.Juli	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 8km im Zieltempo		1	03:00	14	
Normalwoche						5	07:10	54	
18.Juli	Mo			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
19.Juli	Di			Intervalle: 10min einlaufen, danach 7x1000m in 5:55/km (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10min auslaufen		1	01:20	16	
20.Juli	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
21.Juli	Do			Ruhe oder		0	00:00	0	
22.Juli	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
23.Juli	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
24.Juli	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 11km im Zieltempo		1	03:00	14	
Belastungswoche						4	07:10	63	
25.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
26.Juli	Di			90min lockerer dauerlauf (Bereiche GA1 / GA2) anschl.20min Stretching.		1	01:30	12	
27.Juli	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
28.Juli	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
29.Juli	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
30.Juli	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
31.Juli	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:50	13	
Erholungswoche						4	06:00	37	

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)	4:29:59
Pace (min/km)	6:24
Geschw. (km/h)	9,38