

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2015 Zielzeit 04:29:59

Juni 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
30.Mai	Mo			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
31.Mai	Di			Ruhetag		0	00:00	0	
01.Juni	Mi			10 min einlaufen, danach 2x 5 km im Zieltempo 10 min auslaufen		1	01:20	16	
02.Juni	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
03.Juni	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
04.Juni	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
05.Juni	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 8km im Zieltempo		1	03:00	14	
Normalwoche						5	07:10	54	
06.Juni	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
07.Juni	Di			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 7x1000m in 5:55 /km (Spitzenbereichsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
08.Juni	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
09.Juni	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
10.Juni	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
11.Juni	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:40	10	
12.Juni	So			115min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 11km im Zieltempo		1	03:00	14	
Belastungswoche						6	08:30	73	
13.Juni	Mo			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
13.Juni	Di			90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:30	12	
14.Juni	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
15.Juni	Do			Ruhe oder		0	00:00	0	
16.Juni	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
17.Juni	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
18.Juni	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:50	13	
Erholungswoche						4	06:00	37	
19.Juni	Mo			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
20.Juni	Di			Ruhetag		0	00:00	0	
21.Juni	Mi			10 min einlaufen, danach 10km im Zieltempo 10 min auslaufen		1	01:20	16	
22.Juni	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
23.Juni	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
24.Juni	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
25.Juni	So			140min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 5km im Zieltempo		1	03:00	14	
Normalwoche						4	06:00	54	
26.Juni	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
27.Juni	Di			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 7x1000m in 5:55 /km (Spitzenbereichsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
28.Juni	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
29.Juni	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
30.Juni	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
01.Juli	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:40	10	
02.Juli	So			125min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 08km im Zieltempo		1	03:00	14	
Belastungswoche						6	08:30	73	

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