

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2017 Zielzeit 04:29:59

September 2017

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
28.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
29.Aug	Di			Intervalle: 10min einlaufen, danach 4x2000m in 5:55'/km (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10min auslaufen		1	01:20	16	
30.Aug	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
31.Aug	Do			Ruhe oder		0	00:00	0	
01.Sep	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:10	12	
02.Sep	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
03.Sep	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 11km im Zieltempo		1	03:00	14	
Belastungswoche						4	07:10	63	
04.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
05.Sep	Di			60min lockerer dauerlauf (Bereiche GA1 / GA2) anschl.20min Streching.		1	01:00	12	
06.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
07.Sep	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
09.Sep	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
10.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	13	
Erholungswoche						4	05:40	37	
11.Sep	Mo			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:10	12	
12.Sep	Di			Ruhetag		0	00:00	0	
13.Sep	Mi			10 min einlaufen, danach 12km im Zieltempo 10 min auslaufen		1	01:20	16	
14.Sep	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
15.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
16.Sep	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
17.Sep	So			110min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 8km im Zieltempo		1	03:00	14	
Normalwoche						5	07:10	54	
18.Sep	Mo			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
19.Sep	Di			Intervalle: 10min einlaufen, danach 3x3000m in 5:55'/km (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10min auslaufen		1	01:20	16	
20.Sep	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
21.Sep	Do			Ruhe oder		0	00:00	0	
22.Sep	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:10	12	
23.Sep	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
24.Sep	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 11km im Zieltempo		1	03:00	14	
Belastungswoche						4	07:10	63	

REG = Regeneration
LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempoläufe
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