

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit Ankommen

August 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soil	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
1-Aug	Mo			Ruhetag / Massage		0	0:00	0	
2-Aug	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
3-Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
4-Aug	Do			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		1	0:40	9	
5-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
6-Aug	Sa			Ruhetag		0	0:00	0	
7-Aug	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	2:30	13	
Normalwoche						5	5:50	46	
8-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
9-Aug	Di			Intervalle: 10min einlaufen, danach 40min im Spitzenbereich 10min auslaufen		1	1:10	16	
10-Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
11-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
12-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
13-Aug	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		1	0:40	9	
14-Aug	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 50min im GA2 Bereich		1	2:50	14	
Belastungswoche						5	6:20	51	
15-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
16-Aug	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
17-Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
18-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
19-Aug	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:10	12	
20-Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	0:00	0	
21-Aug	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	2:50	12	
Erholungswoche						4	5:40	36	
22-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
23-Aug	Di			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:20	12	
24-Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
25-Aug	Do			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	0:40	0	
26-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
27-Aug	Sa			Ruhetag		0	0:00	0	
28-Aug	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 30min GA2 Bereich		1	2:40	14	
Normalwoche						5	6:20	38	

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)	0:00:00
Pace (min/km)	0:00
Geschw. (km/h)	#DIV/0!