

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit Ankommen

**Mai 2016**

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
25. Apr	Mo								
26. Apr	Di				<p>Wir empfehlen noch im Mai den ersten Laktat-Stufentest auf dem Laufband durchzuführen! Mit diesen Daten, die Du beim Test bekommst, kannst Du Dein Training viel effektiver gestalten! Du erfährst Deine aktuellen Herzfrequenzwerte vom Regenerationsbereich bis hin zum Spitzenbereich und Dein aktuell mögliches Marathon-Zieltempo damit Du Dich im Training nicht unter oder überforderst und vernünftig planen kannst! Bei Fragen zur Untersuchung oder zum Trainingsplan stehen wir gerne zur Verfügung! <b>Kontakt:</b> Mail: <a href="mailto:info@leistungsdiagnostikzentrum.at">info@leistungsdiagnostikzentrum.at</a> Telefon 0043552238069 <a href="http://www.leistungsdiagnostikzentrum.at">www.leistungsdiagnostikzentrum.at</a></p> <p style="color: red;">Deine Zielzeit und den Plan solltest Du im Bad oder auf dem WC auflägen damit Du Ihn jeden Tag vor Augen hast!</p> <p><b>Viel Spaß beim Training!!</b> Günter Ernst Leiter des Diagnostikzentrums und Rennleiter beim 3Länder Sparkasse Marathon</p>				
27. Apr	Mi								
28. Apr	Do								
29. Apr	Fr								
30. Apr	Sa								
01. Mai	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:30	13	
<b>Erholungswoche</b>						<b>1</b>	<b>02:30</b>	<b>13</b>	
02. Mai	Mo			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
03. Mai	Di			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 2x 20min im Entwicklungsbereich 10 min auslaufen		1	01:10	16	
04. Mai	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
05. Mai	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
06. Mai	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
07. Mai	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
08. Mai	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 50 min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:50	14	
<b>Normalwoche</b>						<b>4</b>	<b>06:30</b>	<b>51</b>	
09. Mai	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
10. Mai	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
11. Mai	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 4x2km im Entwicklungsbereich dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:10	16	
12. Mai	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	8	
13. Mai	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
14. Mai	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
15. Mai	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:40	14	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>06:40</b>	<b>62</b>	
16. Mai	Mo			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
17. Mai	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching <span style="color: red;">Beginn Laufseminar 2016 Infos an <a href="mailto:guenter.ernst@sparkassemarathon.at">guenter.ernst@sparkassemarathon.at</a></span>		1	01:00	12	
18. Mai	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	8	
19. Mai	Do			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
20. Mai	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
21. Mai	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
22. Mai	So			165min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:45	13	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>05:25</b>	<b>45</b>	
23. Mai	Mo			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
24. Mai	Di			Ruhetag		0	00:00	0	
25. Mai	Mi			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 2x 30min im Entwicklungsbereich 10 min auslaufen		1	01:20	16	
26. Mai	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
27. Mai	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
28. Mai	Sa			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
29. Mai	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 50 min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:50	14	
<b>Normalwoche</b>						<b>4</b>	<b>06:40</b>	<b>51</b>	

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

ein= Einlaufen

aus= Auslaufen