

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 04:00-04:30

Um ein Qualitatives Training zu gewährleisten ist es natürlich von Vorteil die verschiedenen Trainingsbereiche zu kennen: Grundlagenbereiche GA1 / GA2 den Entwicklungsbereich in dem sich das **Zieltempo** befindet, und den Spitzenbereich für das Intervall und Tempotraining! Mit Hilfe einer Sport und Leistungsdiagnostik bekommst Du Deine Individuellen Herzfrequenzwerte, Deine Trainingsbereiche und eine mögliche Zielzeit! Für Teilnehmer des 3 LÄNDER SPARKASSE MARATHON um 99.- statt 130.- Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder gunter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

September 2021

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
30.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
31.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 11 kmim Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
01.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
02.Sep	Do			Ruhetag		1	01:10	12	
03.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
04.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
05.Sep	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl.8 km im Marathon Zieltempo		0	03:00	15	
Erholungswoche						4	06:30	55	
06.Sep	Mo			Ruhetag					
07.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
08.Sep	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
09.Sep	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
10.Sep	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
11.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Sep	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl.10 km im Marathon Zieltempo		0	03:00	15	
Normalwoche						3	06:00	52	
13.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
14.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x 4km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
15.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
16.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
17.Sep	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
18.Sep	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
19.Sep	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl.12 km im Marathon Zieltempo		0	03:00	15	
Belastungswoche						4	07:10	55	
20.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
21.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10kmim Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
22.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
23.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
24.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
25.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
26.Sep	So			90-120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	01:30	15	
Erholungswoche						5	05:00	55	

REG = Regeneration

LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)

IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolauf

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)	3:59:59
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10,56