

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Die letzten 2 Wochen Marathon

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 130.- statt 159.- Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

Die letzten 2 Wochen 26.Sep bis 09.Oktober (Halb-Marathon)

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
26.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
27.Sep	Di			10min Einlaufen 6-10km Zieltempo 15min auslaufen.		1	01:30	16	
28.Sep	Mi			Ruhetag		1	01:10	12	
29.Sep	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
30.Sep	Fr			10min Einlaufen 3x3km im Zieltempo dazw. 500m locker traben		1	01:20	16	
01.Okt	Sa			Ruhetag					
02.Okt	So			90'Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2Bereich, anschl.3bis5 kurze Steigerungsläufe	Gleiche Startzeit und gleiches Frühstück wie am Wettkampftag!	1	01:30	12	
Erholungswoche						5	06:50	67	
03.Okt	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
04.Okt	Di			10min Einlaufen:4x1000m im Zieltempo dazw. 500m locker traben	Vortragsabend	1	01:20	16	
05.Okt	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
06.Okt	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
07.Okt	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Okt	Sa			30min im REG Bereich 2-3 Steigerungsläufe		1	00:30	8	
09.Okt	So			Halbmarathon	Alles Gute!	1	00:00	16	
Erholungswoche						5	03:50	59	

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