

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 03:00-03:30

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 2019

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
02.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
03.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 16 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:40	16	
04.Sep	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)	Skinfit Summer Run Series 2019	1	01:10	12	
05.Sep	Do			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
06.Sep	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
07.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Sep	So			130'ckerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2Bereich, anschl. 3 x 4 km im Zieltempo zum Schluss der Einheit dazw. Locker laufen		1	03:00	15	
Erholungswoche						4	07:00	54	
09.Sep	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
10.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 17km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
11.Sep	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
12.Sep	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
13.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
14.Sep	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
15.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10 km im Zieltempo	Feldkircher Stadtlauf	1	03:00	14	
Normalwoche						6	08:10	69	
16.Sep	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
17.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 18 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:30	16	
18.Sep	Mi			Ruhetag		1	01:10	12	
19.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
20.Sep	Fr			Intervalle: 15 min einlaufen, danach 8x 1000m (20sec unter Zieltempo) Spitzenbereich, dazw. 500m locker Traben 15 min auslaufen	Businessrun Bregenz	1	01:30	16	
21.Sep	Sa			40min im Regenerations Bereich	Montafoner Berglauf	1	00:40	8	
22.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 11 km im Zieltempo!	Lauf ins Gsohl	1	03:00	13	
Belastungswoche						7	08:40	73	
23.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 19km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:30	16	
25.Sep	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
26.Sep	Do			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
27.Sep	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
28.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
29.Sep	So			120 Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1Bereich		1	02:00	15	
Erholungswoche						4	05:50	54	

Der Trainingsplan setzt voraus das für diese Zeiten eine gewisse Erfahrung bzw. absolvierte Wettkämpfe vorhanden sind!

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)	2:59:59
Pace (min/km)	4:16
Geschw. (km/h)	14,06