

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 02:59:59

August 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
1-Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	0:40	8	
2-Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x4km im Marathon Zieltempo 4:15'km (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker		1	1:20	16	
3-Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:10	12	
4-Aug	Do			Ruhetag/ Sauna		0	0:00	0	
5-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	1:20	11	
6-Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	0:40	8	
7-Aug	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x12min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	3:00	13	
Normalwoche						6	8:10	68	
8-Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	0:40	8	
9-Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x6 km im Marathon Zieltempo 4:15'km (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker		1	1:20	16	
10-Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:10	12	
11-Aug	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	0:30	0	
12-Aug	Fr			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x 1500m Spitzbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	1:20	16	
13-Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	0:40	8	
14-Aug	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 12km im GA2 Bereich		1	3:00	13	
Belastungswoche						7	8:40	73	
15-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
16-Aug	Di			90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:30	12	
17-Aug	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:00	12	
18-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
19-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:00	12	
20-Aug	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	0:30	0	
21-Aug	So			160min Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 / GA2 Tempo 04:40dazw. Locker laufen		1	2:45	14	
Erholungswoche						5	6:45	50	
22-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
23-Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x4km im Marathon Zieltempo 4:15'km (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	1:20	16	
24-Aug	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:00	12	
25-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
26-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:00	12	
27-Aug	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	0:30	0	
28-Aug	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 20min im Zieltempo-Bereich		1	2:50	14	
Normalwoche						5	6:40	54	

REG = Regeneration

LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)

IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempola

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

c