

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 03:59:59

**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: info@leistungsdiagnostikzentrum.at Telefon 0043552238069 www.leistungsdiagnostikzentrum.at</p> <p style="color: red; text-align: center;">Deine Zielzeit und den Plan solltest Du im Bad oder auf dem WC aufhängen damit Du Ihn jeden Tag vor Augen hast!</p> <p style="text-align: center;"><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			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:50	13	
<b>Erholungswoche</b>						<b>1</b>	<b>02:50</b>	<b>13</b>	
02. Mai	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
03. Mai	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 4x3km im Marathon Zieltempo 5:41'km (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:00	16	
04. Mai	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
05. Mai	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
06. Mai	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
07. Mai	Sa			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 15min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:45	13	
08. Mai	So			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>06:05</b>	<b>50</b>	
09. Mai	Mo			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
10. Mai	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 10 min auslaufen		1	01:00	16	
11. Mai	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
12. Mai	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
13. Mai	Fr			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
14. Mai	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
15. Mai	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 35min im Zieltempo		1	02:50	14	
<b>Belastungswoche</b>						<b>3</b>	<b>06:10</b>	<b>60</b>	
16. Mai	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
17. Mai	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching <b>Beginn Laufseminar 2016 Infos an quenter.ernst@sparkassemarathon.at</b>		1	01:10	12	
18. Mai	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
19. Mai	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
20. Mai	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
21. Mai	Sa			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:50	13	
22. Mai	So			Ruhetag		0	00:00	0	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>06:50</b>	<b>37</b>	
23. Mai	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
24. Mai	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 4x3km im Marathon Zieltempo 5:41'km		1	01:00	16	
25. Mai	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
26. Mai	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
27. Mai	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
28. Mai	Sa			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 15min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:45	13	
29. Mai	So			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
<b>Normalwoche</b>						<b>4</b>	<b>05:25</b>	<b>41</b>	

REG = Regeneration  
 LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)  
 IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempol  
 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)	###
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10,56