

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2017 Zielzeit Ankommen

September 2017

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
28.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
29.Aug	Di			10min einlaufen, danach 40min im Spitzenbereich 10min auslaufen		1	01:10	16	
30.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
31.Aug	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
01.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
02.Sep	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
03.Sep	So			110min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 60min im GA 2 Bereich		1	02:50	14	
Belastungswoche						5	06:20	51	
04.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
05.Sep	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
06.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
07.Sep	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Sep	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:10	12	
09.Sep	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
10.Sep	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, Oder Testlauf Greifensee- Halbmarathon		1	02:50	12	
Erholungswoche						4	05:40	36	
11.Sep	Mo			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
12.Sep	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
13.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
14.Sep	Do			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
15.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
16.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
17.Sep	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:30	13	
Normalwoche						5	05:50	46	
18.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
19.Sep	Di			Intervalle: 10min einlaufen, 4x 2000m im Spitzenbereich dazw. 500m locker laufen 10min auslaufen		1	01:10	16	
20.Sep	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
21.Sep	Do			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	0	
22.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
23.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Sep	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 30min GA2 Bereich		1	02:40	14	
Belastungswoche						5	06:30	54	

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)	0:00:00
Pace (min/km)	0:00
Geschw. (km/h)	#DIV/0!