

## Trainingsplan "Marathon"

mit dem Ziel unter 4:00 Stunden zu laufen

Legende	Trainingsform	Tempo
LDL	Langsamer Dauerlauf	6:30
DL	Lockerer Dauerlauf	6:15
SDL	Schneller Dauerlauf	6:00

Legende	Trainingsform
FL	Fahrtenspiel-Lauf
TL	Testlauf
WK	Wettkampf

1. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km	8		10		10	8	10
Art	LDL		DL		SDL	DL	LDL
min	52		62		60	50	65
min/km	6:30		6:15		6:00	6:15	6:30
Bemerkung: (46 km) Freitag 10 x 400 m spurten in je 2:00 min dazwischen langsam und erholsam laufen!							
2. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		10	10		8	12	10
Art		LDL	SDL		DL	LDL	DL
min		65	60		50	78	62
min/km		6:30	6:00		6:15	6:30	6:15
Bemerkung: (50 km) Mittwoch 5 x 1 km spurten in 5:00 min/km dazwischen langsam und erholsam laufen!							
3. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		10		15	10		10
Art		LDL		FL	DL		TL
min		65		90	62		51
min/km		6:30		6:00	6:15		5:10
Bemerkung: (45 km) Donnerstag 1-2-3-2-1-km spurten in 5:00 min/km! Sonntag ist ein 10 km-Testlauf.							
4. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km	8		8		14		18
Art	LDL		LDL		SDL		LDL
min	52		52		84		117
min/km	6:30		6:30		6:00		6:30
Bemerkung: (48 km) Freitag 7 x 1 km spurten in 5:00 min/km dazwischen langsam und erholsam laufen!							
5. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		12		10	10		25
Art		DL		SDL	DL		LDL
min		75		60	62		162
min/km		6:15		6:00	6:15		6:30
Bemerkung: (57 km) Donnerstag 10 x 400 m spurten in je 2:00 min dazwischen langsam und erholsam laufen!							
6. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		8	15		10		30
Art		DL	SDL		DL		LDL
min		50	90		62		195
min/km		6:15	6:00		6:15		6:30
Bemerkung: (63 km) Mittwoch 10 x 700 m spurten in je 4:00 min dazwischen langsam und erholsam laufen!							
7. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		9	15		6		21
Art		LDL	FL		LDL		TL
min		58	90		39		114
min/km		6:30	6:00		6:30		5:25
Bemerkung: (51 km) Mittwoch 1-2-3-2-1-km spurten in 5:00 min/km! Sonntag ist ein Halbmarathon-Testlauf.							
8. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km	8			10			35
Art	LDL			LDL			LDL
min	52			65			227
min/km	6:30			6:30			6:30
Bemerkung: (53 km) Der längste Lauf der Vorbereitung ist am Sonntag.							
9. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		12		12	10		35
Art		DL		SDL	LDL		LDL
min		75		68	65		227
min/km		6:15		5:40	6:30		6:30
Bemerkung: (69 km) Donnerstag werden die 12 km im Marathon Renntempo absolviert!							
10. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		15	10	10		10	8
Art		FL	LDL	DL		TL	LDL
min		90	65	62		51	52
min/km		6:00	6:30	6:15		5:10	6:30
Bemerkung: (53 km) Dienstag 1-2-3-2-1-km spurten in 5:00 min/km! Samstag ist ein 10 km-Testlauf.							

11. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		8	12		10		6
Art		LDL	SDL		LDL		LDL
min		52	68		65		39
min/km		6:30	5:40		6:30		6:30
Bemerkung: (36 km) Mittwoch werden die 12 km im Marathon Renntempo absolviert!							
12. Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
km		6		6		4	42,2
Art		SDL		LDL		LDL	WK
min		34		39		26	239
min/km		5:40		6:30		6:30	5:40
Bemerkung: (37 km) Dienstag werden die 6 km im Marathon Renntempo absolviert! Sonntag ist Marathon-Tag.							