

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 01:45-02:00

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](mailto:gunter.ernst@sparkasse-marathon.at) Viel Spaß beim Training! Günter [www.sport-leistungsdiagnostik.at](http://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 13 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
04.Sep	Mi			Ruhetag	Skinfit Summer Run Series 2019	0	00:00	0	
05.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
06.Sep	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
07.Sep	Sa			120min Lockerer Dauerlauf		1	02:00	14	
08.Sep	So			Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die Ruhetag		0	00:00	0	
<b>Erholungswoche</b>						<b>3</b>	<b>04:40</b>	<b>41</b>	
09.Sep	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
10.Sep	Di			Intervalle: 10 min einlaufen, 7 x1500m im (Spitzenbereich) dazw. 500 m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:30	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	01:00	11	
14.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Sep	So			60min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 9 km im HM Zieltempo	Feldkircher Stadtlauf	1	02:00	14	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>06:20</b>	<b>61</b>	
16.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
17.Sep	Di			Intervalle: 10 min einlaufen, 5x2000m im (Spitzenbereich) dazw. 500 m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:30	16	
18.Sep	Mi			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
19.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
20.Sep	Fr			Ruhetag	Businessrun Bregenz	0	00:00	0	
21.Sep	Sa			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching	Montafoner Berglauf	1	01:10	11	
22.Sep	So			70min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschliessend 13 km im HM Zieltempo!	Lauf ins Gsohl	1	02:00	11	
<b>Belastungswoche</b>						<b>6</b>	<b>06:30</b>	<b>57</b>	
23.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Sep	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 12 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
25.Sep	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
26.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
27.Sep	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
28.Sep	Sa			120min Lockerer Dauerlauf		1	02:00	14	
29.Sep	So			Trainingsbereiche: GA1 Bereich, Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
<b>Erholungswoche</b>						<b>3</b>	<b>04:40</b>	<b>41</b>	

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

REG = Regeneration

Steig = Steigerungen 30-80m langsam schneller werden

LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)

TP= Trabpause

IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolaut

einl= Einlaufen

WT = Wettkampf-Tempo

ausl= Auslaufen

INT = Intervalle (anaerobes Training)

STD = (Stunden) Trainingsdauer

TE = Trainingseinheit

INT= Intensität (Borg-Skala)

HF= Herzfrequenz

#### Zeitrechner

Distanz (km)	21.10
Zeit (h:mm:ss)	1:59:59
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10.56