

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2017 Zielzeit 03:29:59

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			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 3x3000m in 13:45 (Spitzenbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
30.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
31.Aug	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
01.Sep	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
02.Sep	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
03.Sep	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x10min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	15	
Belastungswoche						5	07:25	65	
04.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
05.Sep	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
06.Sep	Mi			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
07.Sep	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Sep	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
09.Sep	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
10.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	12	
Erholungswoche						4	05:30	48	
11.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5km im Marathon Zieltempo 5' km (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
13.Sep	Mi			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
14.Sep	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
15.Sep	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
16.Sep	Sa			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
17.Sep	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschließend 4x6min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	13	
Normalwoche						5	06:25	53	
18.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
19.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im Marathon Zieltempo 5' km (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:00	16	
20.Sep	Mi			60 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
21.Sep	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
22.Sep	Fr			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 5x1000m in 4:35' km (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
23.Sep	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
24.Sep	So			160min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA2		1	03:00	15	
Belastungswoche						5	07:00	69	

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)	3:29:59
Pace (min/km)	4:59
Geschw. (km/h)	12,04