

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2017 Zielzeit 02:59:59

September 2017

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
28.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
29.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x6 km im Marathon Zieltempo 4:15'km (Entwicklungsbereich) ,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			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
01.Sep	Fr			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x 1500m Spitzbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
02.Sep	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
03.Sep	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 12km im GA2 Bereich		1	03:00	13	
<b>Belastungswoche</b>						<b>7</b>	<b>08:40</b>	<b>73</b>	
04.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
05.Sep	Di			90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:30	12	
06.Sep	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
07.Sep	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
09.Sep	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
10.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 20min im Zieltempo-Bereich		1	02:45	14	
<b>Erholungswoche</b>						<b>5</b>	<b>06:45</b>	<b>50</b>	
11.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x4km im Marathon Zieltempo 4:15'km (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben		1	01:20	16	
13.Sep	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
14.Sep	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Sep	Fr			90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:30	12	
16.Sep	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
17.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 30min im Zieltempo-Bereich		1	03:00	14	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>07:30</b>	<b>62</b>	
18.Sep	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
19.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x5km im Marathon Zieltempo 4:15'km (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
20.Sep	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
21.Sep	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
22.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
23.Sep	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
24.Sep	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x15min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	03:00	13	
<b>Belastungswoche</b>						<b>6</b>	<b>08:10</b>	<b>68</b>	

REG = Regeneration

LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)

IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolaufl

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

ein/= Einlaufen

ausl= Auslaufen

**Zeitrechner**

Distanz (km)	42,20
Zeit (h:mm:ss)	2:59:59
Pace (min/km)	4:16
Geschw. (km/h)	14,06

c