

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 04:30:00

August 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
1-Aug	Mo			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:10	12	
2-Aug	Di			Ruhetag		0	0:00	0	
3-Aug	Mi			10 min einlaufen, danach 12km im Zieltempo 10 min auslaufen		1	1:20	16	
4-Aug	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
5-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
6-Aug	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	0:00	0	
7-Aug	So			110min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 8km im Zieltempo		1	3:00	14	
Normalwoche						5	7:10	54	
8-Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		0	0:40	9	
9-Aug	Di			Intervalle: 10min einlaufen, danach 4x2000m in 5:55'/km (Spitzenbereich) /dazw. 1000m locker Traben 10min auslaufen		1	1:20	16	
10-Aug	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
11-Aug	Do			Ruhe oder		0	0:00	0	
12-Aug	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:10	12	
13-Aug	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	0:00	0	
14-Aug	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 11km im Zieltempo		1	3:00	14	
Belastungswoche						4	7:10	63	
15-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
16-Aug	Di			60min lockerer dauerlauf (Bereiche GA1 / GA2) anschl. 20min Stretching.		1	1:00	12	
17-Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
18-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
19-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
20-Aug	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	0:00	0	
21-Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	3:00	13	
Erholungswoche						4	5:40	37	
22-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
23-Aug	Di			90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:30	12	
24-Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
25-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
26-Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:00	12	
27-Aug	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	0:00	0	
28-Aug	So			150min Lockerer Dauerlauf anschl. 10' GA2 Trainingsbereiche: GA1 und GA2		1	2:50	14	
Normalwoche						4	6:00	38	

REG = Regeneration
 LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
 IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempoläufe
 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)	4:29:59
Pace (min/km)	6:24
Geschw. (km/h)	9:38