

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Die letzten 2 Wochen Marathon

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 guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

Die letzten 2 Wochen 27.Sep bis 10.Oktober (Halb-Marathon)

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
27.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
28.Sep	Di			10min Einlaufen:8-12km Zieltempo 15min auslaufen.		1	01:30	16	
29.Sep	Mi			Ruhetag		1	01:10	12	
30.Sep	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:20	11	
01.Okt	Fr			10min Einlaufen 3x3km im Zieltempo dazw. 500m locker traben		1	01:20	16	
02.Okt	Sa			Ruhetag					
03.Okt	So			90'Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2Bereich, anschl.3bis5 kurze Steigerungsläufe	Gleiche Startzeit und gleiches Frühstück wie am Wettkampftag!	1	01:30	12	
Erholungswoche						5	06:50	67	
04.Okt	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
05.Okt	Di			10min Einlaufen:4x1000m im Zieltempo dazw. 500m locker traben	Nicht Schneller!!!!	1	01:20	16	
06.Okt	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
07.Okt	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:20	11	
08.Okt	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
09.Okt	Sa			30min im REG Bereich 2-3 Steigerungsläufe	<u>Speicher Füllen - Alles Frühzeitig Richten!</u>	1	00:30	8	
10.Okt	So			Halbmarathon	Alles Gute!	1	00:00	16	
Erholungswoche						5	03:50	59	

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