

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 03:30-04:00

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! Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

### August 2023

| Datum                  | Tag | Gewicht | Ruhepuls | Soll   | Ist / Bemerkungen zum Training | Einheiten | Stunden      | Borg      | Gesamt KM ca. |
|------------------------|-----|---------|----------|--|--------------------------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
| 31.Jul                 | Mo  |         |          | Ruhe / Massage   |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 01.Aug                 | Di  |         |          | Intervalle: 10min einlaufen, <b>danach 5x1500m 10-15sec schneller als Marathon Zieltempo (Spitzenbereich)</b> dazw. 500m locker Traben 10min auslaufen |                                | 1         | 01:20        | 16        |               |
| 02.Aug                 | Mi  |         |          | Ruhetag  |                                | 1         | 00:40        | 0         |               |
| 03.Aug                 | Do  |         |          | 80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching   |                                | 1         | 01:20        | 12        |               |
| 04.Aug                 | Fr  |         |          | Ruhe   |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 05.Aug                 | Sa  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching   |                                | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 06.Aug                 | So  |         |          | 135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 5km im Marathon Zieltempo  |                                | 1         | 02:50        | 15        |               |
| <b>Belastungswoche</b> |     |         |          |  |                                | <b>5</b>  | <b>07:10</b> | <b>55</b> |               |
| 07.Aug                 | Mo  |         |          | Ruhe / Massage   |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 08.Aug                 | Di  |         |          | Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10kmim Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen  |                                | 1         | 01:20        | 16        |               |
| 09.Aug                 | Mi  |         |          | Kräftigung / Rumpfmuskulatur   |                                | 1         | 00:00        | 0         |               |
| 10.Aug                 | Do  |         |          | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching   |                                | 1         | 01:10        | 12        |               |
| 11.Aug                 | Fr  |         |          | Ruhetag  |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 12.Aug                 | Sa  |         |          | 135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 7 km im Marathon Zieltempo   |                                | 1         | 03:00        | 15        |               |
| 13.Aug                 | So  |         |          | Ruhetag  |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| <b>Erholungswoche</b>  |     |         |          |  |                                | <b>4</b>  | <b>05:30</b> | <b>43</b> |               |
| 14.Aug                 | Mo  |         |          | Ruhetag  |                                |           |              |           |               |
| 15.Aug                 | Di  |         |          | 10 min einlaufen, <b>7x1000m10-15sec schneller alsZieltempo (Spitzenbereich)</b> dazw. 500m locker Traben 10min auslaufen                              |                                | 1         | 01:20        | 16        |               |
| 16.Aug                 | Mi  |         |          | Ruhetag  |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 17.Aug                 | Do  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching   |                                | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 18.Aug                 | Fr  |         |          | 40min im Regenerations Bereich   |                                | 1         | 00:40        | 9         |               |
| 19.Aug                 | Sa  |         |          | Ruhetag  |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 20.Aug                 | So  |         |          | 135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 9 km im Marathon Zieltempo   |                                | 1         | 03:00        | 15        |               |
| <b>Normalwoche</b>     |     |         |          |  |                                | <b>4</b>  | <b>06:00</b> | <b>52</b> |               |
| 21.Aug                 | Mo  |         |          | Ruhe / Massage   |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 22.Aug                 | Di  |         |          | 10 min einlaufen, danach 4x2000m 10-15sec schneller als Zieltempo (Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 10 min auslaufen                           |                                | 1         | 01:20        | 16        |               |
| 23.Aug                 | Mi  |         |          | Kräftigung / Rumpfmuskulatur   |                                | 1         | 00:40        | 0         |               |
| 24.Aug                 | Do  |         |          | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching   |                                | 1         | 01:10        | 12        |               |
| 25.Aug                 | Fr  |         |          | Ruhe   |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 26.Aug                 | Sa  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching   |                                | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 27.Aug                 | So  |         |          | 135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 11 km im Marathon Zieltempo  |                                | 1         | 03:00        | 15        |               |
| <b>Belastungswoche</b> |     |         |          |  |                                | <b>5</b>  | <b>07:10</b> | <b>55</b> |               |

REG = Regeneration  
 Steig = Steigerungen 30-80m langsam schneller werden  
 LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage) TP= Trabpause  
 IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempoläufe 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)   | 42,20   |
| Zeit (h:mm:ss) | 3:59:59 |
| Pace (min/km)  | 5:41    |
| Geschw. (km/h) | 10,56   |