

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 01:30-01:45

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			40min im Regenerations Bereich oder Ruhe		1	00:40	8	
01.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
02.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
03.Aug	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
04.Aug	Fr			Intervalle: 15 min einlaufen, danach 3x 2000m Spitzenbereich(10-15 sec schneller als Zieltempo) dazw. 1000m locker Traben 15 min auslaufen		1	01:20	16	
05.Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
06.Aug	So			90min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. die letzten 5 km im HM Zieltempo!		1	02:00	14	
Belastungswoche						7	07:50	74	
07.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 12 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
09.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
10.Aug	Do			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
11.Aug	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
12.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
13.Aug	So			80min Lockerer Dauerlauf GA1Bereich, anschl. 3x 3km im HM Zieltempo dazw. 500m Locker laufen		1	02:10	14	
Erholungswoche						4	06:00	53	
14.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
15.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5 km im HM Zieltempo (10-15 sec schneller als Zieltempo) (Entwicklungsbereich/Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
16.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
17.Aug	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
18.Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
19.Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
20.Aug	So			80min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. die letzten 7 km im HM Zieltempo!		1	02:00	14	
Normalwoche						6	07:10	69	
21.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
22.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 12km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
23.Aug	Mi			Ruhetag		1	01:10	12	
24.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	00:00	11	
25.Aug	Fr			Intervalle: 15 min einlaufen, danach 8x 1000m (10-15 sec schneller als Zieltempo) (Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 15 min auslaufen		1	01:20	16	
26.Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
27.Aug	So			70min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. die letzten 9 km im HM Zieltempo!		1	02:00	14	
Belastungswoche						7	07:10	73	

REG = Regeneration
 LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
 IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolaufe
 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)	21,10
Zeit (h:mm:ss)	2:59:59
Pace (min/km)	8:32
Geschw. (km/h)	7,03