

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2020 Zielzeit 03:30-04:00

Um ein Qualitatives Training zu gewährleisten ist es unumgänglich die eigenen Trainingsbereiche zu kennen! Dazu gehören die Grundlagenbereiche GA1 / GA2 der Entwicklungsbereich in dem sich das **Marathon Zieltempo** befindet, und der Spitzenbereich in dem das Intervall und Tempotraining statt findet! Mit Hilfe einer Sport und Leistungsdiagnostik bekommst Du Deine individuellen Herzfrequenzwerte, Deine Trainingsbereiche und eine mögliche Zielzeit! Für Teilnehmer des **3 LÄNDER SPARKASSE MARATHONS** 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](http://www.sport-leistungsdiagnostik.at)

### Juli 2020

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
01.Jul	Mi			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
02.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
03.Jul	Fr			60 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
04.Jul	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
05.Jul	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:50	13	
<b>Erholungswoche</b>						<b>3</b>	<b>04:35</b>	<b>37</b>	
06.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
07.Jul	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
08.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
09.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
10.Jul	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:20	12	
11.Jul	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
12.Jul	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x15min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	03:00	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>07:30</b>	<b>62</b>	
13.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
14.Jul	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
15.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
16.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
17.Jul	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:20	12	
18.Jul	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
19.Jul	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 12min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>07:15</b>	<b>65</b>	
20.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
21.Jul	Di			Laufseminar oder: Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:00	16	
22.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
23.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Jul	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
25.Jul	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
26.Jul	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, GA2 Bereich		1	03:00	13	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>06:10</b>	<b>53</b>	
27.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
28.Jul	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 7x1000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
29.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:10	12	
30.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
01.Aug	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:10	12	
02.Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
03.Aug	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x 25min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	03:00	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>07:20</b>	<b>65</b>	

Der Trainingsplan setzt voraus das für diese Zeiten eine gewisse Erfahrung bzw. absolvierte Wettkämpfe vorhanden sind!

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

#### Zeitrechner

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