

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

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.- slatt 130.- Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

### August 2020

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soil	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
03.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
04.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3km 10-15sec schneller als Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich/Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
05.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
06.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:10	12	
07.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
08.Aug	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
09.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>07:00</b>	<b>55</b>	
10.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
11.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich/Spitzenbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
12.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
13.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:10	12	
14.Aug	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Aug	Sa			135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 6km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
16.Aug	So			Ruhetag		1	00:00	0	
<b>Erholungswoche</b>						<b>5</b>	<b>05:30</b>	<b>43</b>	
17.Aug	Mo			Ruhetag					
18.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. locker .10 min auslaufen		1	01:20	16	
19.Aug	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
20.Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
21.Aug	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
22.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
23.Aug	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 7km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>4</b>	<b>06:00</b>	<b>52</b>	
24.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
25.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 7x1000m 10-15sec schneller als im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich/Spitzenbereich) ,dazw. 500m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
26.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
27.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:10	12	
28.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
29.Aug	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
30.Aug	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 8km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>07:10</b>	<b>55</b>	

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)	3:59:59
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10,56