

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2019 Zielzeit 01:30-01:45

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 Spitzbereich 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)

### Juni 2019

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
01.Jun	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
02.Jun	So			50min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x10min im GA2 Bereich dazw. 10min Locker laufen		1	02:00	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>2</b>	<b>02:40</b>	<b>21</b>	
03.Jun	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
04.Jun	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3 km im Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
05.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
06.Jun	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
07.Jun	Fr			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x 1500m Spitzbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
08.Jun	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
09.Jun	So			80 min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 12km im GA2 Bereich		1	02:00	13	
<b>Belastungswoche</b>						<b>7</b>	<b>07:40</b>	<b>73</b>	
10.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
11.Jun	Di			10 min einlaufen, danach 3x4km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
12.Jun	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
13.Jun	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
14.Jun	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
15.Jun	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
16.Jun	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:00	13	
<b>Erholungswoche</b>						<b>5</b>	<b>05:50</b>	<b>53</b>	
17.Jun	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
18.Jun	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
19.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
20.Jun	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
21.Jun	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
22.Jun	Sa			40min im Regenerations Bereich	<b>WÄLDERLAUF</b>	1	00:40	8	
23.Jun	So			80 min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x20min im GA2 Bereich dazw. 10 min Locker laufen		1	02:00	14	
<b>Normalwoche</b>						<b>6</b>	<b>07:10</b>	<b>69</b>	
24.Jun	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
25.Jun	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x6 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
26.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
27.Jun	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
28.Jun	Fr			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 6x 1500m Spitzbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
29.Jun	Sa			40min im Regenerations Bereich	<b>MONTAFON ARLBERG SPARKASSE MARATHON 2019</b>	1	00:40	8	
30.Jun	So			120 Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10km im GA2 Bereich	<b>BREGENZ TRIATHLON OLYMPISCHE DISTANZ</b>	1	02:00	13	
<b>Belastungswoche</b>						<b>7</b>	<b>07:40</b>	<b>73</b>	

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

Dieser Plan ist eine Vorgabe die Tage können natürlich geändert und variiert werden! Wichtig ist nach einer Belastung sollte eine Erholung folgen!

REG = Regeneration  
LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)  
IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolaut  
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