

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 03:29:59

Mai 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
25. Apr	Mo								
26. Apr	Di								
27. Apr	Mi				Wir empfehlen noch im Mai den ersten Laktat-Stufentest auf dem Laufband durchzuführen! Mit diesen Daten, die Du beim Test bekommst, kannst du Dein Training viel effektiver gestalten! Du erfährst Deine aktuellen Herzfrequenzwerte vom Regenerationsbereich bis hin zum Spitzenbereich und Dein Aktuell mögliches Marathon-Zieltempo damit Du Dich im Training nicht unter oder überforderst und vernünftig planen kannst! Bei Fragen zur Untersuchung oder zum Trainingsplan stehen wir gerne zur Verfügung! Kontakt: Mail: info@leistungsdiagnostikzentrum.at Telefon 0043552238069 www.leistungsdiagnostikzentrum.at				
28. Apr	Do								
29. Apr	Fr				Deine Zielzeit und den Plan solltest Du im Bad oder auf dem WC aufhängen damit Du ihn jeden Tag vor Augen hast!				
30. Apr	Sa				Viel Spaß beim Training!! Günter Ernst Leiter des Diagnostikzentrums und Rennleiter beim 3Länder Sparkasse Marathon				
01. Mai	So			160min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:40	12	
Erholungswoche						1	02:40	12	
02. Mai	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
03. Mai	Di			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
04. Mai	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x4km im Marathon Zieltempo 5' km (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
05. Mai	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
06. Mai	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
07. Mai	Sa			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
08. Mai	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschließend 2x12min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	13	
Normalwoche						5	06:25	53	
09. Mai	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
10. Mai	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
11. Mai	Mi			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m in 4:35 km (Spitzenbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
12. Mai	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
13. Mai	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
14. Mai	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
15. Mai	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x 12min im Marathon Zieltempo Bereich dazw.		1	02:55	15	
Belastungswoche						5	07:25	65	
16. Mai	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
17. Mai	Di			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) Beginn Laufseminar 2016 Infos an guenter.ernst@sparkassemarathon.at		1	00:45	12	
18. Mai	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im Marathon Zieltempo 5' km (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:00	16	
19. Mai	Do			Ruhetag/Sauna		0	00:00	0	
20. Mai	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
21. Mai	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
22. Mai	So			165min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:45	12	
Erholungswoche						4	05:15	52	
23. Mai	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
24. Mai	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x4km im Marathon Zieltempo 5' km (Entwicklungsbereich), dazw. 1000m locker		1	01:20	16	
25. Mai	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
26. Mai	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
27. Mai	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
28. Mai	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
29. Mai	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x10min im Marathon Zieltempo Bereich dazw.		1	02:55	13	
Normalwoche						4	06:45	53	

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)	3:29:59
Pace (min/km)	4:59
Geschw. (km/h)	12,04