

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2017 Zielzeit 04:29:59

**August 2017**

| Datum                  | Tag | Gewicht | Ruhepuls | Soll   | Ist / Bemerkungen zum Training | Einheiten | Stunden      | Borg      | Gesamt KM ca. |
|------------------------|-----|---------|----------|--|--------------------------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
| 31.Jul                 | Mo  |         |          | Ruhetag  |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 01.Aug                 | Di  |         |          | 90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Stretching  |                                | 1         | 01:30        | 12        |               |
| 02.Aug                 | Mi  |         |          | Kräftigung / Rumpfmuskulatur   | Skinfit Summer Run Series 2017 | 1         | 00:40        | 0         |               |
| 03.Aug                 | Do  |         |          | Ruhetag  |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 04.Aug                 | Fr  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Stretching  |                                | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 05.Aug                 | Sa  |         |          | Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich   |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 06.Aug                 | So  |         |          | 150min Lockerer Dauerlauf anschl 10' GA2<br>Trainingsbereiche: GA1 und GA2   |                                | 1         | 02:50        | 13        |               |
| <b>Normalwoche</b>     |     |         |          |  |                                | <b>4</b>  | <b>06:00</b> | <b>37</b> |               |
| 07.Aug                 | Mo  |         |          | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Stretching  |                                | 1         | 01:10        | 12        |               |
| 08.Aug                 | Di  |         |          | Ruhetag  |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 09.Aug                 | Mi  |         |          | 10 min einlaufen, danach 10km im Zieltempo 10 min auslaufen  |                                | 1         | 01:20        | 16        |               |
| 10.Aug                 | Do  |         |          | Kräftigung / Rumpfmuskulatur   |                                | 1         | 00:40        | 0         |               |
| 11.Aug                 | Fr  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Stretching  |                                | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 12.Aug                 | Sa  |         |          | Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich   |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 13.Aug                 | So  |         |          | 120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche:<br>GA1 Bereich, danach 8km im Zieltempo                                     |                                | 1         | 03:00        | 14        |               |
| <b>Belastungswoche</b> |     |         |          |  |                                | <b>5</b>  | <b>07:10</b> | <b>54</b> |               |
| 14.Aug                 | Mo  |         |          | Ruhetag  |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 15.Aug                 | Di  |         |          | 90min lockerer dauerlauf (Bereiche GA1 / GA2)<br>anschl.20min Stretching.  |                                | 1         | 01:30        | 12        |               |
| 16.Aug                 | Mi  |         |          | Kräftigung / Rumpfmuskulatur   | Skinfit Summer Run Series 2017 | 1         | 00:40        | 0         |               |
| 17.Aug                 | Do  |         |          | Ruhetag  |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 18.Aug                 | Fr  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Stretching  |                                | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 19.Aug                 | Sa  |         |          | Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich   |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 20.Aug                 | So  |         |          | 170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche:<br>GA1 Bereich,   |                                | 1         | 02:50        | 13        |               |
| <b>Erholungswoche</b>  |     |         |          |  |                                | <b>4</b>  | <b>06:00</b> | <b>37</b> |               |
| 21.Aug                 | Mo  |         |          | 40min im Regenerations Bereich   |                                | 0         | 00:40        | 9         |               |
| 22.Aug                 | Di  |         |          | Intervalle: 10min einlaufen, danach 7x1000m in<br>5:55'/km (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker<br>Traben 10min auslaufen |                                | 1         | 01:20        | 16        |               |
| 23.Aug                 | Mi  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Stretching  |                                | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 24.Aug                 | Do  |         |          | Ruhe oder  |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 25.Aug                 | Fr  |         |          | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Stretching  |                                | 1         | 01:10        | 12        |               |
| 26.Aug                 | Sa  |         |          | Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich   |                                | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 27.Aug                 | So  |         |          | 150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche:<br>GA1 Bereich, danach 11km im Zieltempo                                    |                                | 1         | 03:00        | 14        |               |
| <b>Normalwoche</b>     |     |         |          |  |                                | <b>4</b>  | <b>07:10</b> | <b>63</b> |               |

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

**Zeitrechner**

|                |         |
|----------------|---------|
| Distanz (km)   | 42,20   |
| Zeit (h:mm:ss) | 4:29:59 |
| Pace (min/km)  | 6:24    |
| Geschw. (km/h) | 9,38    |