

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 04:00:00

August 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
01.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
02.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen,danach 4x3 km Marathon Zieltempo 5:41' km (Entwicklungsbereich) ,dazw.1000m auslaufen		1	01:20	16	
03.Aug	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
04.Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
05.Aug	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
06.Aug	Sa			140min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x15 min im		1	02:50	13	
07.Aug	So			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
Normalwoche						5	06:30	50	
08.Aug	Mo			40min im Regenerationsbereich		1	00:40	9	
09.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 10 min auslaufen		1	01:10	16	
10.Aug	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
11.Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
12.Aug	Fr			40min im Regenerationsbereich		1	00:40	9	
13.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
14.Aug	So			145min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 35min im Zieltempo		1	03:00	14	
Belastungswoche						5	06:30	60	
15.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
16.Aug	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
17.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
18.Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
19.Aug	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
20.Aug	Sa			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	13	
21.Aug	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						4	05:50	37	
22.Aug	Mo			Ruhe		0	00:00	0	
23.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen,danach 2x 5km Marathon Zieltempo 5:41' km (Entwicklungsbereich) ,dazw.1000m locker auslaufen		1	01:20	16	
24.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
25.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
26.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
27.Aug	Sa			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 5km im Marathon Zieltempo		1	02:50	13	
28.Aug	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Normalwoche						4	06:00	41	

REG = Regeneration

LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)

IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolauflauf

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

Marathonzieltempo