

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 03:00-03:30

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

### August 2021

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
02.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich oder Ruhe		1	00:40	8	
03.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 14 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
04.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
05.Aug	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
06.Aug	Fr			Intervalle: 15 min einlaufen, danach 3x 2000m (10-15sec schneller als Zieltempo) Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 15 min auslaufen		1	01:20	16	
07.Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
08.Aug	So			135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 5km im Marathon Zieltempo		1	02:50	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>7</b>	<b>08:40</b>	<b>75</b>	
09.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
10.Aug	Di			10 min einlaufen, danach 15 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
11.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
12.Aug	Do			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
13.Aug	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
14.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Aug	So			135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 7 km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>06:50</b>	<b>54</b>	
16.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
17.Aug	Di			10 min einlaufen, danach 2x5km 10sec schneller als Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich/Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
18.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
19.Aug	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
20.Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
21.Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
22.Aug	So			135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 9 km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>6</b>	<b>08:10</b>	<b>70</b>	
23.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
24.Aug	Di			10 min einlaufen, danach 15km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
25.Aug	Mi			Ruhetag		1	01:10	12	
26.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
27.Aug	Fr			Intervalle: 15 min einlaufen, danach 8x 1000m Spitzenbereich) ,dazw. 500m locker Traben 15 min auslaufen		1	01:30	16	
28.Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
29.Aug	So			135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 11 km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>7</b>	<b>08:40</b>	<b>73</b>	

REG = Regeneration  
LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)  
IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolauft  
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)	2:59:59
Pace (min/km)	4:16
Geschw. (km/h)	14,06