

HM Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 1:30-1:39

Juli 2016

| Datum | Tag | Gewicht | Ruhepuls | Soll | Ist / Bemerkungen zum Training | Einheiten | Stunden | Borg | Gesamt KM ca. |
|------------------------|-----|---------|----------|--|--------------------------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
| 04.Juli | Mo | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 05.Juli | Di | | | 90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:30 | 12 | |
| 06.Juli | Mi | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 07.Juli | Do | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 08.Juli | Fr | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 09.Juli | Sa | | | Krafttraining / Rumpfstabilisation | | 1 | 00:30 | 0 | |
| 10.Juli | So | | | 120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen | | 1 | 01:20 | 13 | |
| Erholungswoche | | | | | | 5 | 05:20 | 49 | |
| 11.Juli | Mo | | | 40min im Regenerations Bereich | | 1 | 00:40 | 8 | |
| 12.Juli | Di | | | Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3km imHM-Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 13.Juli | Mi | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:10 | 12 | |
| 14.Juli | Do | | | Ruhetag/ Sauna | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 15.Juli | Fr | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:20 | 11 | |
| 16.Juli | Sa | | | 40min im Regenerations Bereich | | 1 | 00:40 | 8 | |
| 17.Juli | So | | | 80min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen | | 1 | 02:00 | 13 | |
| Normalwoche | | | | | | 6 | 07:10 | 68 | |
| 18.Juli | Mo | | | 40min im Regenerations Bereich | | 1 | 00:40 | 8 | |
| 19.Juli | Di | | | Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x 1500m (10sec schneller als Zieltempo) Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen / | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 20.Juli | Mi | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:10 | 12 | |
| 21.Juli | Do | | | Krafttraining / Rumpfstabilisation | | 1 | 00:30 | 0 | |
| 22.Juli | Fr | | | Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x6 km im HM-Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 23.Juli | Sa | | | 40min im Regenerations Bereich | | 1 | 00:40 | 8 | |
| 24.Juli | So | | | 60min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 10km im GA2 Bereich | | 1 | 02:00 | 14 | |
| Belastungswoche | | | | | | 7 | 07:40 | 74 | |
| 25.Juli | Mo | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 26.Juli | Di | | | 90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:30 | 12 | |
| 27.Juli | Mi | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 28.Juli | Do | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 29.Juli | Fr | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 30.Juli | Sa | | | Krafttraining / Rumpfstabilisation | | 1 | 00:30 | 0 | |
| 31.Juli | So | | | 110min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen | | 1 | 02:20 | 13 | |
| Erholungswoche | | | | | | 5 | 06:20 | 49 | |

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) | 21.10 |
| Zeit (h:mm:ss) | 1:29:59 |
| Pace (min/km) | 4:16 |
| Geschw. (km/h) | 14.06 |