

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2019 Zielzeit 01:35-02:10

Um ein Qualitatives Training zu gewährleisten ist es unumgänglich die eigenen Trainingsbereiche zu kennen! Dazu gehören die Grundlagenbereiche GA1 / GA2 der Entwicklungsbereich in dem sich das **Marathon Zieltempo** befindet, und der Spitzenbereich in dem das Intervall und Tempotraining statt findet! Mit Hilfe einer Sport und Leistungsdiagnostik bekommst Du Deine Individuellen Herzfrequenzwerte, Deine Trainingsbereiche und eine mögliche Zielzeit! Für Teilnehmer des **3 LÄNDER SPARKASSE MARATHONS** 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](http://www.sport-leistungsdiagnostik.at)

### Juni 2019

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
01.Jun	Sa			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
02.Jun	So			90 min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschließend 2x12min im GA2 Bereich dazw. 1000m Locker laufen		1	02:00	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>1</b>	<b>02:00</b>	<b>13</b>	
03.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
04.Jun	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
05.Jun	Mi			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
06.Jun	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
07.Jun	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
08.Jun	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
09.Jun	So			60min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x 10min im HM Zieltempo Bereich dazw. 5min Locker laufen		1	02:00	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>06:30</b>	<b>65</b>	
10.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
11.Jun	Di			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
12.Jun	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
13.Jun	Do			Ruhetag/Sauna		0	00:00	0	
14.Jun	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
15.Jun	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
16.Jun	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	12	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>05:50</b>	<b>52</b>	
17.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
18.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 7 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
19.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
20.Jun	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
21.Jun	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
22.Jun	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich	<b>WÄLDERLAUF</b>	1	00:40	10	
23.Jun	So			80 min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x15min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. 15min Locker laufen		1	02:00	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>06:30</b>	<b>63</b>	
24.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
25.Jun	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
26.Jun	Mi			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 5x1500m (Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
27.Jun	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
28.Jun	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
29.Jun	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich	<b>MONTAFON ARLBERG SPARKASSE MARATHON 2019</b>	1	00:40	10	
30.Jun	So			70 min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 15min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. 10min Locker laufen	<b>BREGENZ TRIATHLON OLYMPISCHE DISTANZ</b>	1	02:00	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>06:30</b>	<b>65</b>	

Der Trainingsplan setzt voraus das für diese Zeiten eine gewisse Erfahrung bzw. absolvierte Wettkämpfe vorhanden sind!

Dieser Plan ist eine Vorgabe die Tage können natürlich geändert und variiert werden! Wichtig ist nach einer Belastung sollte eine Erholung folgen!

- |  |  |
|--|--|
| REG = Regeneration                           | Steig = Steigerungen 30-80m langsam schneller werden |
| LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)         | TP= Trabpause  |
| IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolauf | einl= Einlaufen                                      |
| WT = Wettkampf-Tempo                         | ausl= Auslaufen                                      |
| INT = Intervalle (anaerobes Training)        |  |
| STD = (Stunden) Trainingsdauer               |  |
| TE = Trainingseinheit                        |  |
| INT= Intensität (Borg-Skala)                 |  |
| HF= Herzfrequenz                             |  |