

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) 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) 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 Trainingsbereiche: GA1 und GA2		1	02:50	13	
Normalwoche						4	06:00	37	
07.Aug	Mo			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) 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) 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: GA1 Bereich, danach 8km im Zieltempo		1	03:00	14	
Belastungswoche						5	07:10	54	
14.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Aug	Di			90min lockerer dauerlauf (Bereiche GA1 / GA2) 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) 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: GA1 Bereich,		1	02:50	13	
Erholungswoche						4	06:00	37	
21.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
22.Aug	Di			Intervalle: 10min einlaufen, danach 7x1000m in 5:55'/km (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10min auslaufen		1	01:20	16	
23.Aug	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) 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) 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: GA1 Bereich, danach 11km im Zieltempo		1	03:00	14	
Normalwoche						4	07:10	63	

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