

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2017 Zielzeit Ankommen

**August 2017**

| Datum                  | Tag | Gewicht | Ruhepuls | Soll   | Ist / Bemerkungen zum Training                    | Einheiten | Stunden      | Borg      | Gesamt KM ca. |
|------------------------|-----|---------|----------|--|---|-----------|--------------|-----------|---------------|
| 31.Jul                 | Mo  |         |          | Ruhetag / Massage  |   | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 01.Aug                 | Di  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Streching                 |   | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 02.Aug                 | Mi  |         |          | Kräftigung / Rumpfmuskulatur   | Skinfit Summer Run Series 2017 Ideal als Testlauf | 1         | 00:40        | 0         |               |
| 03.Aug                 | Do  |         |          | Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich   |   | 1         | 00:40        | 9         |               |
| 04.Aug                 | Fr  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Streching                 |   | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 05.Aug                 | Sa  |         |          | Ruhetag  |   | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 06.Aug                 | So  |         |          | 150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche:<br>GA1 Bereich,                             |   | 1         | 02:30        | 13        |               |
| <b>Normalwoche</b>     |     |         |          |  |   | <b>5</b>  | <b>05:50</b> | <b>46</b> |               |
| 07.Aug                 | Mo  |         |          | Ruhetag  |   | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 08.Aug                 | Di  |         |          | Intervalle: 10min einlaufen, danach 40min im<br>Spitzenbereich 10min auslaufen           |   | 1         | 01:10        | 16        |               |
| 09.Aug                 | Mi  |         |          | Kräftigung / Rumpfmuskulatur   |   | 1         | 00:40        | 0         |               |
| 10.Aug                 | Do  |         |          | Ruhetag  |   | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 11.Aug                 | Fr  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Streching                 |   | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 12.Aug                 | Sa  |         |          | Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich   |   | 1         | 00:40        | 9         |               |
| 13.Aug                 | So  |         |          | 120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche:<br>GA1 Bereich, danach 50min im GA* Bereich |   | 1         | 02:50        | 14        |               |
| <b>Belastungswoche</b> |     |         |          |  |   | <b>5</b>  | <b>06:20</b> | <b>51</b> |               |
| 14.Aug                 | Mo  |         |          | Ruhetag  |   | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 15.Aug                 | Di  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Streching                 |   | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 16.Aug                 | Mi  |         |          | Kräftigung / Rumpfmuskulatur   | Skinfit Summer Run Series 2017 Ideal als Testlauf | 1         | 00:40        | 0         |               |
| 17.Aug                 | Do  |         |          | Ruhetag  |   | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 18.Aug                 | Fr  |         |          | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Streching                 |   | 1         | 01:10        | 12        |               |
| 19.Aug                 | Sa  |         |          | Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich  |   | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 20.Aug                 | So  |         |          | 170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche:<br>GA1 Bereich,                             |   | 1         | 02:50        | 12        |               |
| <b>Erholungswoche</b>  |     |         |          |  |   | <b>4</b>  | <b>05:40</b> | <b>36</b> |               |
| 21.Aug                 | Mo  |         |          | Ruhetag  |   | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 22.Aug                 | Di  |         |          | 80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Streching                 |   | 1         | 01:20        | 12        |               |
| 23.Aug                 | Mi  |         |          | Kräftigung / Rumpfmuskulatur   |   | 1         | 00:40        | 0         |               |
| 24.Aug                 | Do  |         |          | Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich  |   | 1         | 00:40        | 0         |               |
| 25.Aug                 | Fr  |         |          | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)<br>anschl. 20min Streching                 |   | 1         | 01:00        | 12        |               |
| 26.Aug                 | Sa  |         |          | Ruhetag  |   | 0         | 00:00        | 0         |               |
| 27.Aug                 | So  |         |          | 130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche:<br>GA1 Bereich, anschl. 30min GA2 Bereich   |   | 1         | 02:40        | 14        |               |
| <b>Normalwoche</b>     |     |         |          |  |   | <b>5</b>  | <b>06:20</b> | <b>38</b> |               |

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) | 0:00:00 |
| Pace (min/km)  | 0:00    |
| Geschw. (km/h) | #DIV/0! |