

Trainingsplan Marathon



Woche 1	Aufbau in 12 Wochen	Marathon Finisher / 14 Wochen	Marathon in 4h / 14 Wochen	Marathon in 3h30 / 14 Wochen
Montag				
Dienstag	DL I 45`	DL I 60`	DL I 60`	DL I 60`
Mittwoch				
Donnerstag	DL I 45`	DL I 60`	DL I 75`	DL I 75`
Freitag				
Samstag				A
Sonntag	A	A	A	DL I 90`
Divers	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

Woche 2	Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag				
Dienstag	DL I 60`	DL I 60`	DL I 60`	DL I 75`
Mittwoch				
Donnerstag	DL m 45`	DL m 45`	DL m 60`	DL m 60`
Freitag				
Samstag				A
Sonntag	A	DL 90`	DL 90`	DL 90`
Divers	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

Woche 3	Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag				
Dienstag	DL I 60`	DL I 75`	DL I 75`	DL I 75`
Mittwoch				
Donnerstag	E/A 10` / DL s 20`	E/A 10` / DL s 30`	E/A 10` / DL s 30`	E/A 15` / 2x 20` DL s, TP 5`
Freitag				
Samstag			DL I 45`	DL I 60`
Sonntag	A	LR 100`	LR 100`	LR 100`
Divers	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche

Trainingsplan Marathon



Woche 4	Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag				
Dienstag	DL I 45`	DL I 60`	DL I 60`	DL I 75`
Mittwoch				
Donnerstag	DL I 60`	DL I 60`	DL I 75`	DL I 75`
Freitag				
Samstag				A
Sonntag	A	A	A	LR 100`
Divers	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

Woche 5	Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag				
Dienstag	DL I 60`	DL I 60`	DL I 60`	DL 75`
Mittwoch				
Donnerstag	DL m 45`	DL m 45`	DL m 60`	DL m 75`
Freitag				
Samstag				A
Sonntag	A	LR 110`	LR 110`	LR 110`
Divers	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

Woche 6	Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag				
Dienstag	DL I 60`	DL I 60`	DL I 75`	DL I 75`
Mittwoch				
Donnerstag	E/A 10` / FS 30`	E/A 10` / FS 30`	E/A15` / FS 40`	E/A 15` / FS 45`
Freitag				
Samstag			DL I 45`	DL I 60`
Sonntag	DL I 75`	LR 120`	LR 120`	LR 120`
Divers	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche

Trainingsplan Marathon



Woche 7	Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag				
Dienstag	DL I 60`	DL I 60`	DL I 60`	DL I 75`
Mittwoch				
Donnerstag	DL I 60`	DL I 75`	DL I 75`	DL I 75`
Freitag				
Samstag				A
Sonntag	A	A	A	LR 120`
Divers	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

Woche 8	Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag				
Dienstag	DL I 60`	DL I 75`	DL I 75`	DL I 75`
Mittwoch				
Donnerstag	DL m 45`	E/A 15` / 4x 10`, TP 2`	DL m 60`	DL m 75`
Freitag				
Samstag			DL I 45`	DL I 60`
Sonntag	A	LR 130`	LR 130`	LR: DL I 70`, DL m 60`
Divers	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

Woche 9	Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag				
Dienstag	DL I 60`	DL I 75`	DL m 45`	DI m 45`
Mittwoch				DL I 60`
Donnerstag	E/A 10` / 5x 1km, TP 2`	E/A 10` / 5x 2km, TP 2`	E/A 15` / 4x 10`, TP 2`	E/A 15` / 4x 15`, TP 2`
Freitag				
Samstag			DL I 60`	DL I 60`
Sonntag	DL I 80`	LR 140`	LR 140`	LR: DL I 70`, DL m 70`
Divers	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche

Trainingsplan Marathon



Woche 10	Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag				
Dienstag	DL I 45`	DL I 75`	DL I 60`	DL I 75`
Mittwoch				
Donnerstag	DL I 45`	DL I 75`	DL I 75`	DL m 75`
Freitag				
Samstag				DL I 60`
Sonntag	A	LR 160`	LR 160`	LR: DL I 60`, DL m 70`, DL s 30`
Divers	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

Woche 11	Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag				
Dienstag	DL I 60`	DL I 75`	DL I 75`	DL I 60`
Mittwoch				DL I 75`
Donnerstag	DL m 60`	E/A 15` / 3x 3km, TP 5`	E/A 15` / 4x 15`, TP 2`	E/A 10` / 3x 20`, TP 2`
Freitag				
Samstag			DL I 45`	DL I 60`
Sonntag	DL I 85`	LR 170`	LR 170`	LR: DL I 70`, DL m 70`, DL s 30`
Divers	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche	3x Rumpfkraft/Woche

Woche 12	Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag				
Dienstag	DL I 60`	DL I 75`	DL m 45`	DL m 60`
Mittwoch				DL I 75`
Donnerstag	E/A 15` / F 30`	E/A 15` / 5x 10`, TP 2`	E/A 15` / 3x 20`, TP 2`	E/A 15` / 4x 20`, TP 2`
Freitag				
Samstag			DL I 45`	DL I 60`
Sonntag	DL I 90`	LR 180`	LR 180`	LR: DL I 60`, DL m 90`, DL s 30`
Divers	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche	4x Rumpfkraft/Woche

Trainingsplan Marathon



Woche 13	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag			
Dienstag	DL I 45`	DL I 45`	DL I 45`
Mittwoch			
Donnerstag	DL I 60`	DL I 60`	DL m 45`
Freitag			
Samstag			
Sonntag	DL I 45`	DL I 45`	DL I 45`
Divers	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

Woche 14	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Montag			
Dienstag	DL I 45`	DL m 45`	DL m 45`
Mittwoch			
Donnerstag	DL I 30`	DL I 30`	DL I 30`
Freitag			
Samstag	Footing 20`	Footing 20`	Footing 20`
Sonntag	Marathon	Marathon	Marathon
Divers	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche	2x Rumpfkraft/Woche

Trainingsplan Marathon



Leitfaden		Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
45'	Zeitangabe	Laufe während 45 Minuten im durch die Farbe angegebenen Intensitäts-Bereich.			
LR	Long Run	Der lange Lauf. Die wichtigste Einheit in der Marathon-Vorbereitung.			
DL I	Dauerlauf langsam	Entspricht dem grünen Bereich. Sprechen ist ohne Probleme und ohne Unterbruch möglich.			
	Tempo	Offen	~ 6:15 – 7:30	~ 5:45 – 7:00	~ 5:15 – 6:30
DL m	Dauerlauf mittel	Entspricht dem gelben Bereich. Einige Sätze am Stück sprechen ist möglich.			
	Tempo	Offen	~ 5:30 – 6:15	~ 5:00 – 5:45	~ 4:30 – 5:15
DL s	Dauerlauf schnell	Entspricht dem roten Bereich. Ganze Sätze sprechen ist fast nicht möglich.			
	Tempo	Offen	~ 5:00 – 5:30	~ 4:30 – 5:00	~ 4:00 – 4:30
E/A	Einlaufen/Auslaufen	Im grünen Bereich			
TP	Trabpause	Im grünen Bereich			
FS	Fahrtspiel	Ein Fahrtspiel ist ein unregelmässiges Intervall-Training. Während der angegeben Zeit nach Lust und Laune schnelle und langsame Abschnitte aneinander hängen. Je kürzer der Abschnitt gewählt wird, desto schneller kann er gelaufen werden. Die Intensität variiert von grün bis rot.			
A	Alternativ-Sport	Irgendeine Sportart als Ausgleich, welche dir gefällt. Ideal sind Ausdauersportarten wie Velo, Bike, Inline, Schwimmen, Wandern, etc.			
Footing		Ganz langsames Jogging im grünen Bereich			
Lesebeispiele		DL I 60'	E/A 15' / 3x 3km, TP 5'	E/A 15' / FS 45'	LR: DL I 70', DL m 70'
		Dauerlauf von 60 Minuten im grünen Bereich	Einlaufen 15 Minuten. Dann 3x hintereinander 3 Kilometer am Stück im gelben Bereich laufen. Dazwischen 5 Minuten locker traben. Auslaufen 15 Minuten.	Einlaufen 15 Minuten. Direkt 45 Minuten Fahrtspiel anhängen. Auslaufen 15 Minuten.	Long Run welcher zusammengesetzt ist aus 70 Minuten im grünen Bereich (DL I) und dann direkt 70 Minuten im gelben Bereich (DL m).
Tempo-Berechnung		Damit du weisst, wie schnell die Tempo-Vorgaben für dich persönlich sind, absolviere einen 10km Lauf so schnell wie du kannst oder schätze, wie lange du momentan für 10km benötigst. Als Beispiel nehmen wir 50 Minuten für 10km, das entspricht 5 Minuten pro Kilometer.			
	Tempo	Berechnung	Im Beispiel	Tempo im Beispiel	
	Regenerativ	+ 35-50%	5 Min + 35-50%	= 6:45 – 7:30	
	Langsam	+ 25-40%	5 Min + 25-40%	= 6:15 – 7:00	
	Mittel	+ 10-25%	5 Min + 10-25%	= 5:30 – 6:15	
	Schnell	+ 0-10%	5 Min + 0-10%	= 5:00 – 5:30	

Trainingsplan Marathon



Leitfaden		Aufbau	Marathon Finisher	Marathon in 4h	Marathon in 3h30
Tipps	Pläne	<p>„Aufbau“</p> <p>12 Wochen-Plan, um innerhalb von 3 Monaten in eine Form zu kommen, um mit einem Marathon-Plan zu starten. Nach diesem 12 Wochen-Plan steigt man direkt in einen der drei Marathon-Pläne ein.</p> <p>Wer jetzt schon im Schnitt 2-3 Mal die Woche läuft und die längste Laufeinheit um 90 Minuten ist, der startet in den nächsten 12 Wochen mit einer Halbmarathon-Vorbereitung (s. Pläne Halbmarathon) und steigt dann in 12 Wochen um, auf einen der Marathon-Pläne.</p> <p>Marathon Finisher</p> <p>14-Wochen-Plan für alle die ohne Zeitdruck am Marathon starten wollen. Ziel ist es, den Marathon zu finishen und ein schönes Erlebnis zu haben.</p> <p>Marathon in 4h</p> <p>14-Wochen-Plan, um den Marathon in 4h beenden zu können.</p> <p>Marthon in 3h30</p> <p>14-Wochen-Plan für ambitionierte LäuferInnen, welche nicht nur ins Ziel laufen, sondern auch noch eine schnelle Zeit vorlegen möchten.</p>			
	Aufbau	Der Plan ist zyklisch aufgebaut. Nach einer lockeren Woche, folgt immer eine mittlere und eine harte Woche. Die erste Woche auf jedem Blatt ist somit immer zum Erholen gedacht und soll auch als solche genutzt werden.			
	Flexibilität	Sei flexibel. Du kannst die Trainings innerhalb derselben Woche nach Lust und Laune schieben und drehen. Beachte 1. Nach einem roten Training und einem Long Run immer einen Tag Pause machen. 2. Keine Trainings in die nächste Woche übertragen.			
	Mehr Trainings	Möchtest du mehr trainieren, dann sollten diese Trainings nur im grünen Bereich absolviert werden und dürfen jeweils nur in der zweiten (mittleren) oder dritten (harte) Woche stattfinden. Fülle nie eine lockere Woche mit zusätzlichen Lauftrainings. Oder man betreibt Alternativ-Sport, welcher aber ebenfalls im grünen oder maximal im gelben Bereich stattfindet.			
	Ausfälle	Bei max. 2 möglichen Trainings pro Woche: Den LR und ein grünes Training absolvieren Bei max. 1 möglichem Training pro Woche: Den LR absolvieren. (Dies darf in der Vorbereitung der letzten 3 Monate höchstens 2x vorkommen. Ansonsten musst du unbedingt mit Alternativsport kompensieren!)			
	Motivation	Dein Ziel „Marathon“ soll Spass machen, darum halte die Motivation hoch. Laufe oft mit Freunden. Lass dich von deinen Kindern auf dem Velo begleiten auf den Long Runs. Verschiebe mal ein Training, wenn es dich angurkt. Freue dich über die ansteigende Form :-) Und höre vor allem gut auf deinen Körper. Wenn du dich müde oder schlapp fühlst, dann verzichte mal auf ein Training oder renne anstatt im gelben nur im grünen Bereich. Denk aber immer daran: die dritte Woche ist jeweils eine harte Woche. Da sollte man Ende Woche vom Training richtig müde sein! Dafür folgt dann eine lockere Woche zur Erholung, genieße diese umso mehr :-)			