

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2021 Zielzeit 01:30-01:45

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 2021

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
31.Mai	Mo								
01.Jun	Di								
02.Jun	Mi								
03.Jun	Do								
04.Jun	Fr								
05.Jun	Sa								
06.Jun	So								
<b>Normalwoche</b>						<b>0</b>	<b>00:00</b>	<b>0</b>	
07.Jun	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
08.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3 km im Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
09.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
10.Jun	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
11.Jun	Fr			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x 1500m Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
12.Jun	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
13.Jun	So			80 min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 12km im GA2 Bereich		1	02:00	13	
<b>Belastungswoche</b>						<b>7</b>	<b>07:40</b>	<b>73</b>	
14.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Jun	Di			10 min einlaufen, danach 3x4km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
16.Jun	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
17.Jun	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
18.Jun	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
19.Jun	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
20.Jun	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:00	13	
<b>Erholungswoche</b>						<b>5</b>	<b>05:50</b>	<b>53</b>	
21.Jun	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
22.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
23.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
24.Jun	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
25.Jun	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
26.Jun	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
27.Jun	So			80 min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x20min im GA2 Bereich dazw. 10 min Locker		1	02:00	14	
<b>Normalwoche</b>						<b>6</b>	<b>07:10</b>	<b>69</b>	
28.Jun	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
29.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x6 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
30.Jun	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
<b>Belastungswoche</b>						<b>3</b>	<b>03:20</b>	<b>35</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  
 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