

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 01:45-02:00

Um ein Qualitatives Training zu gewährleisten ist es natürlich von Vorteil die verschiedenen Trainingsbereiche zu kennen: Grundlagenbereiche GA1 / GA2 den Entwicklungsbereich in dem sich das **Zieltempo** befindet, und den Spitzenbereich für das Intervall und Tempotraining! Mit Hilfe einer Sport und Leistungsdiagnostik bekommst Du Deine Individuellen Herzfrequenzwerte, Deine Trainingsbereiche und eine mögliche Zielzeit! Für Teilnehmer des 3 LÄNDER SPARKASSE MARATHON um 130.- statt 159.- Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

September 2022

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
29.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
30.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 13 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
31.Aug	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
01.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
02.Sep	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
03.Sep	Sa			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die		1	02:00	14	
04.Sep	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						3	04:40	41	
05.Sep	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
06.Sep	Di			Intervalle: 10 min einlaufen, 7 x1500m im (Spitzenbereich) dazw. 500 m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:30	16	
07.Sep	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
08.Sep	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
09.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	11	
10.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
11.Sep	So			60min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 9 km im HM Zieltempo		1	02:00	14	
Normalwoche						5	06:20	61	
12.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
13.Sep	Di			Intervalle: 10 min einlaufen, 5x2000m im (Spitzenbereich) dazw. 500 m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:30	16	
14.Sep	Mi			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
15.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
16.Sep	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
17.Sep	Sa			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
18.Sep	So			70min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschließend 13 km im HM Zieltempo!		1	02:00	11	
Belastungswoche						6	06:30	57	
19.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
20.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 12 km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
21.Sep	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
22.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
23.Sep	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Sep	Sa			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:00	14	
25.Sep	So			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
Erholungswoche						3	04:40	41	

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

Zeitrechner

Distanz (km)	21,10
Zeit (h:mm:ss)	1:59:59
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10,56