

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 03:30-04:00

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

August 2022

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
01.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
02.Aug	Di			Intervalle: 10min einlaufen, danach 5x1500m 10-15sec schneller als Marathon Zieltempo (Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 10min auslaufen		1	01:20	16	
03.Aug	Mi			Ruhetag		1	00:40	0	
04.Aug	Do			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
05.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
06.Aug	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
07.Aug	So			135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 5km im Marathon Zieltempo		1	02:50	15	
Belastungswoche						5	07:10	55	
08.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
09.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
10.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
11.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
12.Aug	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
13.Aug	Sa			135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 7 km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
14.Aug	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						4	05:30	43	
15.Aug	Mo			Ruhetag					
16.Aug	Di			10 min einlaufen, 7x1000m 10-15sec schneller als Zieltempo (Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 10min auslaufen		1	01:20	16	
17.Aug	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
18.Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
19.Aug	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
20.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
21.Aug	So			135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 9 km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
Normalwoche						4	06:00	52	
22.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
23.Aug	Di			10 min einlaufen, danach 4x2000m 10-15sec schneller als Zieltempo (Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
24.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
25.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
26.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
27.Aug	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
28.Aug	So			135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 11 km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
Belastungswoche						5	07:10	55	

REG = Regeneration
 LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
 IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempotraining
 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)	3:59:59
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10,56