

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2022 Zielzeit 03:30-04:00

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! Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

Juli 2022

| Datum | Tag | Gewicht | Ruhepuls | Soll | Ist / Bemerkungen zum Training | Einheiten | Stunden | Borg | Gesamt KM ca. |
|------------------------|-----|---------|----------|---|--------------------------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 01.Jul | Fr | | | 60 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 02.Jul | Sa | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 03.Jul | So | | | 160min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 25min im Zieltempo | | 1 | 02:50 | 14 | |
| Belastungswoche | | | | | | 2 | 03:50 | 26 | |
| 04.Jul | Mo | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 05.Jul | Di | | | Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 06.Jul | Mi | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:10 | 12 | |
| 07.Jul | Do | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 08.Jul | Fr | | | 80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching | | 1 | 01:20 | 12 | |
| 09.Jul | Sa | | | Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich oder (Montafon Arberg Marathon 2021 statt langer lauf am SO) | | 1 | 00:40 | 9 | |
| 10.Jul | So | | | 130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x15min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen | | 1 | 03:00 | 13 | |
| Normalwoche | | | | | | 5 | 07:30 | 62 | |
| 11.Jul | Mo | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 12.Jul | Di | | | Intervalle : 10 min einlaufen, danach 3x3000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 13.Jul | Mi | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 14.Jul | Do | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 15.Jul | Fr | | | 80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching | | 1 | 01:20 | 12 | |
| 16.Jul | Sa | | | Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich | | 1 | 00:40 | 10 | |
| 17.Jul | So | | | 100min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 12min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen | | 1 | 02:55 | 15 | |
| Belastungswoche | | | | | | 5 | 07:15 | 65 | |
| 18.Jul | Mo | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 19.Jul | Di | | | Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen | | 1 | 01:00 | 16 | |
| 20.Jul | Mi | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:10 | 12 | |
| 21.Jul | Do | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 22.Jul | Fr | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 23.Jul | Sa | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 24.Jul | So | | | 180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, GA2 Bereich | | 1 | 03:00 | 13 | |
| Erholungswoche | | | | | | 4 | 06:10 | 53 | |
| 25.Jul | Mo | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 26.Jul | Di | | | Intervalle : 10 min einlaufen, danach 7x1000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 27.Jul | Mi | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching | | 1 | 01:10 | 12 | |
| 28.Jul | Do | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 29.Jul | Fr | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching | | 1 | 01:10 | 12 | |
| 30.Jul | Sa | | | Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich | | 1 | 00:40 | 10 | |
| 31.Jul | So | | | 100min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x 25min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen | | 1 | 03:00 | 15 | |
| Normalwoche | | | | | | 5 | 07:20 | 65 | |

Der Trainingsplan setzt voraus das für diese Zeiten eine gewisse Erfahrung bzw. absolvierte Wettkämpfe vorhanden sind!

REG = Regeneration
LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolau einl= Einlaufen
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
ausl= Auslaufen

Zeitrechner

| | |
|----------------|---------|
| Distanz (km) | 42,20 |
| Zeit (h:mm:ss) | 2:59:59 |
| Pace (min/km) | 4:16 |
| Geschw. (km/h) | 14,06 |