Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2022 Zielzeit 04:30-05:00(Ankommen)

Um ein Qualitatives Training zu gewehrleisten is 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 www.sport-leistungsdiagnostik.at Viel Spaß beim Training! Günter

Juli 2022

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
01.Jul	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
02.Jul	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
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			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
05.Jul	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 2x3km im Marathon Zieltempo bzw. zügiger Dauerlauf! (Entwicklungsbereich) ,dazw.10 min auslaufen		1	01:00	16	
06.Jul	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
07.Jul	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
08.Jul	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
09.Jul	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich oder (Montafon Arlberg Marathon 2021 statt langer lauf am SO)		1	00:40	9	
10.Jul	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 35min im Zieltempo		1	02:50	14	
Normalwoche						**5**	**05:50**	**63**	
11.Jul	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
12.Jul	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:00	16	
13.Jul	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
14.Jul	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:10	12	
15.Jul	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
16.Jul	Sa			160min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:40	13	
17.Jul	So			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
Belastungswoche						**5**	**06:30**	**53**	
18.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
19.Jul	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 2x4km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw.10 min auslaufen		1	01:10	16	
20.Jul	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
21.Jul	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
22.Jul	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
23.Jul	Sa			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 15min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:45	13	
24.Jul	So			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
Erholungswoche						**4**	**05:35**	**41**	
25.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
26.Jul	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 8km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw.10 min auslaufen		1	01:00	16	
27.Jul	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
28.Jul	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
29.Jul	Fr			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
30.Jul	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
31.Jul	So			160min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 25min im Zieltempo bzw zügiger Dauerlauf		1	02:50	14	
Normalwoche						**3**	**05:30**	**51**	

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

REG = Regeneration
LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolau
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)	4:59:59
Pace (min/km)	7:07
Geschw. (km/h)	8,43