

## 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! 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)

### September 2023

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

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