

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2023 Zielzeit 01:45-02:00

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 0664 1008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter
www.sport-leistungsdiagnostik.at

Juli 2023

| Datum | Tag | Gewicht | Ruhepuls | Soll | Ist / Bemerkungen zum Training | Einheiten | Stunden | Borg | Gesamt KM ca. |
|------------------------|-----|---------|----------|---|--------------------------------|-----------|--------------|-----------|---------------|
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| 30.Jun | Fr | | | 45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 00:45 | 12 | |
| 01.Jul | Sa | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 02.Jul | So | | | 120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 2km im Zieltempo | | 1 | 02:50 | 12 | |
| Belastungswoche | | | | | | 2 | 03:35 | 24 | |
| 03.Jul | Mo | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 04.Jul | Di | | | Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 05.Jul | Mi | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:10 | 12 | |
| 06.Jul | Do | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 07.Jul | Fr | | | 80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:20 | 12 | |
| 08.Jul | Sa | | | 40min im Regenerations Bereich (Montavon Arlberg Marathon 2021) | | 1 | 00:40 | 8 | |
| 09.Jul | So | | | 70min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x15min im HM Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen | | 1 | 02:00 | 13 | |
| Normalwoche | | | | | | 5 | 06:30 | 61 | |
| 10.Jul | Mo | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 11.Jul | Di | | | Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 12.Jul | Mi | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 13.Jul | Do | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 14.Jul | Fr | | | 80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:20 | 12 | |
| 15.Jul | Sa | | | Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich | | 1 | 00:40 | 10 | |
| 16.Jul | So | | | 60min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 12min im HM Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen | | 1 | 02:00 | 15 | |
| Belastungswoche | | | | | | 5 | 06:20 | 65 | |
| 17.Jul | Mo | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 18.Jul | Di | | | intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im HM Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen | | 1 | 01:00 | 16 | |
| 19.Jul | Mi | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) | | 1 | 01:10 | 12 | |
| 20.Jul | Do | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 21.Jul | Fr | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 22.Jul | Sa | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 23.Jul | So | | | 120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, GA2 Bereich | | 1 | 02:00 | 13 | |
| Erholungswoche | | | | | | 4 | 05:10 | 53 | |
| 24.Jul | Mo | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 25.Jul | Di | | | Intervalle : 10 min einlaufen, danach 7x1000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen | | 1 | 01:20 | 16 | |
| 26.Jul | Mi | | | 60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:00 | 12 | |
| 27.Jul | Do | | | Ruhetag | | 0 | 00:00 | 0 | |
| 28.Jul | Fr | | | 70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching | | 1 | 01:10 | 12 | |
| 29.Jul | Sa | | | Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich | | 1 | 00:40 | 10 | |
| 30.Jul | So | | | 70 min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x 20min im HM Zieltempo dazw. Locker laufen | | 1 | 02:00 | 15 | |
| Normalwoche | | | | | | 5 | 06:10 | 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 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) | 42.20 |
| Zeit (h:mm:ss) | 2:59:59 |
| Pace (min/km) | 4:16 |
| Geschw. (km/h) | 14.06 |