

## 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! 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			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
29.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 11km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
30.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
31.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
01.Sep	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
02.Sep	Sa			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 10 km im Marathon Zieltempo		0	03:00	15	
03.Sep	So			Ruhetag		0	00:00	0	
<b>Erholungswoche</b>						<b>3</b>	<b>05:30</b>	<b>43</b>	
04.Sep	Mo			Ruhetag					
05.Sep	Di			10 min einlaufen, 8 x1000m im Spitzenbereich (20sec unter Zieltempo) dazw. 500m locker Traben 10min auslaufen		1	01:20	16	
06.Sep	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
07.Sep	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
08.Sep	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
09.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
10.Sep	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 12 km im Marathon Zieltempo		0	03:00	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>3</b>	<b>06:00</b>	<b>52</b>	
11.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
12.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 14 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:40	16	
13.Sep	Mi			Ruhetag		1	00:40	0	
14.Sep	Do			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
15.Sep	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
16.Sep	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
17.Sep	So			115min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 13 km im Marathon Zieltempo		0	03:00	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>4</b>	<b>07:40</b>	<b>55</b>	
18.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
19.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 16 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:40	16	
20.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
21.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
22.Sep	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
23.Sep	Sa			90-120min Lockerer Dauerlauf		0	01:30	12	
24.Sep	So			Ruhetag		0	00:00	0	
<b>Erholungswoche</b>						<b>3</b>	<b>04:20</b>	<b>40</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)	42,20
Zeit (h:mm:ss)	3:59:59
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10,56