

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

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

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 11 kmim Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
30.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
31.Aug	Do			Ruhetag		1	01:10	12	
01.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
02.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
03.Sep	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl.8 km im Marathon Zieltempo		0	03:00	15	
Erholungswoche						4	06:30	55	
04.Sep	Mo			Ruhetag					
05.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min 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.10 km im Marathon Zieltempo		0	03:00	15	
Normalwoche						3	06:00	52	
11.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
12.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x 4km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
13.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
14.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	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			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl.12 km im Marathon Zieltempo		0	03:00	15	
Belastungswoche						4	07:10	55	
18.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
19.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10kmim Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	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			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
23.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Sep	So			90-120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	01:30	15	
Erholungswoche						5	05:00	55	

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