

## 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! Für Teilnehmer des 3 LÄNDER SPARKASSE MARATHON um 99.- statt 130.- Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

### August 2019

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
05.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
06.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
07.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur	Skinfit Summer Run Series 2019	1	00:40	0	
08.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
09.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
10.Aug	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
11.Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 5km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>07:10</b>	<b>55</b>	
12.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
13.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
14.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
15.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
16.Aug	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
17.Aug	Sa			Ruhetag	<a href="https://www.derweissering-trailchallenge.com/">https://www.derweissering-trailchallenge.com/</a>	0	00:00	0	
18.Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 6 km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>05:30</b>	<b>43</b>	
19.Aug	Mo			Ruhetag					
20.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 10 min auslaufen		1	01:20	16	
21.Aug	Mi			Ruhetag	Skinfit Summer Run Series 2019	0	00:00	0	
22.Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
23.Aug	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
24.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
25.Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 7km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>4</b>	<b>06:00</b>	<b>52</b>	
26.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
27.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 7x1000m im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 500m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
28.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
29.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
30.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
31.Aug	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
01.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 8km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>07:10</b>	<b>55</b>	

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 Tempolaut  
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  
ein/ = Einlaufen  
aus/ = Auslaufen

#### Zeitrechner

Distanz (km)	42,20
Zeit (h:mm:ss)	3:59:59
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10,56