

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit 03:30:00

**August 2016**

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
1-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
2-Aug	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5km im Marathon Zieltempo 5 km (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	1:20	16	
3-Aug	Mi			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	0:45	12	
4-Aug	Do			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	0:40	0	
5-Aug	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	0:45	12	
6-Aug	Sa			Ruhetag / Massage		0	0:00	0	
7-Aug	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschließend 3x8min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	2:55	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>6:25</b>	<b>53</b>	
8-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
9-Aug	Di			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 3x3000m in 4:35'km (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	1:20	16	
10-Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:10	12	
11-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
12-Aug	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	1:20	12	
13-Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	0:40	10	
14-Aug	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x10min im Marathon Zieltempo Bereich		1	2:55	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>7:25</b>	<b>65</b>	
15-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
16-Aug	Di								
17-Aug	Mi			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	0:45	12	
18-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
19-Aug	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	0:45	12	
20-Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	0:00	0	
21-Aug	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	3:00	12	
<b>Erholungswoche</b>						<b>3</b>	<b>5:30</b>	<b>36</b>	
22-Aug	Mo			Ruhetag		0	0:00	0	
23-Aug	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im Marathon Zieltempo 5 km (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	1:00	16	
24-Aug	Mi			60 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	1:00	12	
25-Aug	Do			Ruhetag		0	0:00	0	
26-Aug	Fr			45min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	0:45	12	
27-Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	0:40	10	
28-Aug	So			140min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA2 Tempo 5:30'/km		1	3:00	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>6:25</b>	<b>65</b>	

REG = Regeneration  
 LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)  
 IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempoläufe  
 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)	3:29:59
Pace (min/km)	4:59
Geschw. (km/h)	12,04