

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2019 Zielzeit 03:00-03:30

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

Juni 2019

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
01.Jun	Sa				60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching	1	01:20	11	
					40min im Regenerations Bereich	1	00:40	8	
02.Jun	So				120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x10min im GA2 Bereich dazw. 10min Locker laufen	1	02:55	13	
Normalwoche						3	04:55	32	
03.Jun	Mo				40min im Regenerations Bereich	1	00:40	8	
04.Jun	Di				Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen	1	01:20	16	
05.Jun	Mi				70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)	1	01:10	12	
06.Jun	Do				Krafttraining / Rumpfstabilisation	1	00:30	0	
07.Jun	Fr				Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x 1500m Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen	1	01:20	16	
08.Jun	Sa				40min im Regenerations Bereich	1	00:40	8	
09.Jun	So				170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 12km im GA2 Bereich	1	03:00	13	
Belastungswoche						7	08:40	73	
10.Jun	Mo				Ruhetag	0	00:00	0	
11.Jun	Di				10 min einlaufen, danach 3x4km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen	1	01:20	16	
12.Jun	Mi				60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)	1	01:00	12	
13.Jun	Do				Ruhetag	0	00:00	0	
14.Jun	Fr				60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)	1	01:00	12	
15.Jun	Sa				Krafttraining / Rumpfstabilisation	1	00:30	0	
16.Jun	So				150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen	1	02:45	13	
Erholungswoche						5	06:35	53	
17.Jun	Mo				40min im Regenerations Bereich	1	00:40	8	
18.Jun	Di				Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x5 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen	1	01:20	16	
19.Jun	Mi				70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)	1	01:10	12	
20.Jun	Do				Ruhetag/ Sauna	0	00:00	0	
21.Jun	Fr				60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching	1	01:20	11	
22.Jun	Sa				40min im Regenerations Bereich				WÄLDERLAUF
23.Jun	So				120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x20min im GA2 Bereich dazw. 10 min Locker laufen	1	03:00	14	
Normalwoche						6	08:10	69	
24.Jun	Mo				40min im Regenerations Bereich	1	00:40	8	
25.Jun	Di				Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x6 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen	1	01:20	16	
26.Jun	Mi				70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)	1	01:10	12	
27.Jun	Do				Krafttraining / Rumpfstabilisation	1	00:30	0	
28.Jun	Fr				Intervalle: 10 min einlaufen, danach 6x 1500m Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen	1	01:20	16	
29.Jun	Sa				40min im Regenerations Bereich	1	00:40	8	
30.Jun	So				180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10km im GA2 Bereich	1	03:00	13	
Belastungswoche						7	08:40	73	

Der Trainingsplan setzt voraus das für diese Zeiten eine gewisse Erfahrung bzw. absolvierte Wettkämpfe vorhanden sind!

Dieser Plan ist eine Vorgabe die Tage können natürlich geändert und variiert werden! Wichtig ist nach einer Belastung sollte eine Erholung folgen!

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