

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2017 Zielzeit Ankommen

August 2017

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
31.Jul	Mo			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
01.Aug	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
02.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur	Skinfit Summer Run Series 2017 Ideal als Testlauf	1	00:40	0	
03.Aug	Do			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
04.Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
05.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
06.Aug	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:30	13	
Normalwoche						5	05:50	46	
07.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
08.Aug	Di			Intervalle: 10min einlaufen, danach 40min im Spitzenbereich 10min auslaufen		1	01:10	16	
09.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
10.Aug	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
11.Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
12.Aug	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
13.Aug	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 50min im GA* Bereich		1	02:50	14	
Belastungswoche						5	06:20	51	
14.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Aug	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
16.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur	Skinfit Summer Run Series 2017 Ideal als Testlauf	1	00:40	0	
17.Aug	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
18.Aug	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:10	12	
19.Aug	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
20.Aug	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:50	12	
Erholungswoche						4	05:40	36	
21.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
22.Aug	Di			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:20	12	
23.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
24.Aug	Do			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	0	
25.Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Streching		1	01:00	12	
26.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
27.Aug	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 30min GA2 Bereich		1	02:40	14	
Normalwoche						5	06:20	38	

REG = Regeneration
 LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)
 IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolauflauf
 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)	0:00:00
Pace (min/km)	0:00
Geschw. (km/h)	#DIV/0!