

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2016 Zielzeit Ankommen

**Juli 2016**

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
04.Juli	Mo			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
05.Juli	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
06.Juli	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
07.Juli	Do			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
08.Juli	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
09.Juli	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
10.Juli	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:30	13	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>05:10</b>	<b>37</b>	
11.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Juli	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
13.Juli	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
14.Juli	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Juli	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
16.Juli	Sa			Ruhe oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
17.Juli	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:30	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>05:50</b>	<b>46</b>	
18.Juli	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
19.Juli	Di			Intervalle: 10min einlaufen. Danach 40min im Spitzenbereich 10min auslaufen		1	01:10	16	
20.Juli	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
21.Juli	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
22.Juli	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
23.Juli	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
24.Juli	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 50min im GA* Bereich		1	02:50	14	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>06:30</b>	<b>51</b>	
25.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
26.Juli	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
27.Juli	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
28.Juli	Do			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
29.Juli	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
30.Juli	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
31.Juli	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 30min GA* Bereich		1	02:40	13	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>05:20</b>	<b>37</b>	

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)	0:00:00
Pace (min/km)	0:00
Geschw. (km/h)	#DIV/0!