

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2022 Zielzeit 03:30-04:00

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 130.- statt 159.- Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter [www.sport-leistungsdiagnostik.at](http://www.sport-leistungsdiagnostik.at)

### Juni 2022

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
30.Mai	Mo								
31.Mai	Di								
01.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
02.Jun	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
03.Jun	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:20	12	
04.Jun	Sa			Ruhetag					
05.Jun	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 10min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. 5min Locker laufen		1	02:50	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>4</b>	<b>05:50</b>	<b>39</b>	
06.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
07.Jun	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 5x1500m (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
08.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
09.Jun	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
10.Jun	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
11.Jun	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
12.Jun	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x 12min im Marathon Zieltempo Bereich dazw.		1	02:55	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>07:25</b>	<b>65</b>	
13.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
14.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x5km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker		1	01:20	16	
15.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
16.Jun	Do			Ruhetag/Sauna		0	00:00	0	
17.Jun	Fr			45 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	00:45	12	
18.Jun	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		0	00:00	0	
19.Jun	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	12	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>06:15</b>	<b>52</b>	
20.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
21.Jun	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker		1	01:20	16	
22.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
23.Jun	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Jun	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
25.Jun	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
26.Jun	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x15min im Marathon Zieltempo Bereich dazw.		1	03:00	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>07:30</b>	<b>63</b>	
27.Jun	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
28.Jun	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m (Spitzenbereich) dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
29.Jun	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
30.Jun	Do								
<b>Belastungswoche</b>						<b>2</b>	<b>02:30</b>	<b>28</b>	

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 Tempola  
WT = Wettkampf-Tempo  
INT = Intervalle (anaerobes Training)  
STD = (Stunden) Trainingsdauer  
TE = Trainingsseinheit  
INT= Intensität (Borg-Skala)  
HF= Herzfrequenz

Steig = Steigerungen 30-80m langsam schneller werden  
TP= Trabpause  
ein= Einlaufen  
ausl= Auslaufen