

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

Um ein Qualitatives Training zu gewährleisten ist es natürlich von Vorteil die verschiedenen Trainingsbereiche zu kennen: Grundlagenbereiche GA1 / GA2 den Entwicklungsbereich in dem sich das **Zieltempo** befindet, und den Spitzenbereich für das Intervall und Tempotraining! Mit Hilfe einer Sport und Leistungsdiagnostik bekommst Du Deine Individuellen Herzfrequenzwerte, Deine Trainingsbereiche und eine mögliche Zielzeit! Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder guenter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

### September 2023

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
28.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
29.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 16 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,10 min auslaufen		1	01:40	16	
30.Aug	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
31.Aug	Do			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
01.Sep	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
02.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
03.Sep	So			90'Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2Bereich, anschl. 3 x 4 km im Zieltempo zum Schluss der Einheit dazw. Locker laufen		1	03:00	15	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>07:00</b>	<b>54</b>	
04.Sep	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
05.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 17km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) , 10 min auslaufen		1	01:20	16	
06.Sep	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
07.Sep	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
08.Sep	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
09.Sep	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
10.Sep	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 10 km im Zieltempo		1	03:00	14	
<b>Normalwoche</b>						<b>6</b>	<b>08:10</b>	<b>69</b>	
11.Sep	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
12.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 18 km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
13.Sep	Mi			Ruhetag		1	01:10	12	
14.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
15.Sep	Fr			Intervalle: 15 min einlaufen, danach 8x 1000m (20sec unter Zieltempo) Spitzenbereich) dazw. 500m locker Traben 15 min auslaufen		1	01:30	16	
16.Sep	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
17.Sep	So			110min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, anschl. 11 km im Zieltempo!		1	03:00	13	
<b>Belastungswoche</b>						<b>7</b>	<b>08:40</b>	<b>73</b>	
18.Sep	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
19.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 19km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:30	16	
20.Sep	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 /		1	01:10	12	
21.Sep	Do			Ruhetag / Massage		0	00:00	0	
22.Sep	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	11	
23.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Sep	So			120 Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1Bereich		1	02:00	15	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>05:50</b>	<b>54</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)	2:59:59
Pace (min/km)	4:16
Geschw. (km/h)	14,06