

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2015 Zielzeit 03:59:59

Juni 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
30.Mai	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
31.Mai	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 4x3km im Marathon Zieltempo 5:41 km (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Traben		1	01:00	16	
01.Juni	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
02.Juni	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
03.Juni	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
04.Juni	Sa			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 15min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:45	13	
05.Juni	So			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
Normalwoche						5	06:05	50	
06.Juni	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
07.Juni	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 10 min auslaufen		1	01:00	16	
08.Juni	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
09.Juni	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
10.Juni	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
11.Juni	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Juni	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 35min im Zieltempo		1	02:50	14	
Belastungswoche						5	06:10	60	
13.Juni	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
13.Juni	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
14.Juni	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
15.Juni	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
16.Juni	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
17.Juni	Sa			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	13	
18.Juni	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						4	06:00	37	
19.Juni	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
20.Juni	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
21.Juni	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
22.Juni	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
23.Juni	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Juni	Sa			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 15min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:45	13	
25.Juni	So			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
Normalwoche						4	05:25	37	
26.Juni	Mo			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
27.Juni	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich)		1	01:00	16	
28.Juni	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
29.Juni	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
30.Juni	Fr			40min im Regenerations Bereich		0	00:40	9	
01.Juli	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
02.Juli	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 25min im Zieltempo		1	02:50	14	
Belastungswoche						3	06:10	60	

REG = Regeneration

LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)

IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolaut

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)	3:59:59
Pace (min/km)	5:41
Geschw. (km/h)	10,56