

Trainingsplan

Stadt Marathon 20??

Zeitziel: 4 Std

Woche	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	Total
(1) 23.-29.07.	Ruhetag	12km lockerer DL	12km Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	Ruhetag	12km lockerer DL	Ruhetag	22-25km langsamer DL	~60km
(2) 30.07.-05.08.	Ruhetag	10km lockerer DL	12km Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	Ruhetag	8km lockerer DL	10km lockerer DL, anschließend 5 Steigerungen	10km-Wettkampf (mit jeweils 2km Ein-/Auslaufen)	~45km
(3) 06.-12.08.	Ruhetag	12km langsamer DL	Ruhetag	8km lockerer DL, anschliessend 5 Steigerungen	12km Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	Ruhetag	25km langsamer DL	~60km
(4) 13.-19.08.	Ruhetag	12km lockerer DL	Ruhetag	2km Einlaufen, 8km im geplanten Marathon-Renntempo, 2km Auslaufen	8-10km lockerer DL	Ruhetag	25-28km langsamer DL	~60km
(5) 20.-26.08.	Ruhetag	12km lockerer DL	Ruhetag	10x 400m schneller DL (Trabpause 1min), mit jeweils 2km Ein-/Auslaufen	10km lockerer DL	Ruhetag	30km langsamer DL	~60km
(6) 27.08.-02.09.	Ruhetag	8km lockerer DL	2km Einlaufen, 10km im geplanten Marathon-Renntempo, 2km Auslaufen	Ruhetag	10-12km lockerer DL	Ruhetag	32km langsamer DL	~65km
(7) 03.-09.09.	Ruhetag	8km lockerer DL	5x 4min schneller DL (Trabpause 2min), mit jeweils 2km Ein-/Auslaufen	Ruhetag	6km langsamer DL, anschließend 5 Steigerungen	Ruhetag	Halbmarathon-Wettkampf	~50km
(8) 10.-16.09.	Ruhetag	8km lockerer DL	8km lockerer DL	Ruhetag	12km Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	Ruhetag	32-35km langsamer DL	~65km
(9) 17.-23.09.	Ruhetag	12km lockerer DL	Ruhetag	2km Einlaufen, 5x 6min schneller DL (Trabpause 4min), 2km Auslaufen	8km lockerer DL	Ruhetag	35km langsamer DL	~65km
(10) 24.-30.09.	Ruhetag	2km Einlaufen, Pyramide: 3min, 6min, 9min, 6min, 3min schneller DL (Trabpause 3min, 5min, 7min, 5min), 2km Auslaufen	Ruhetag	20km langsamer DL	Ruhetag	8km lockerer DL, anschließend 3 Steigerungen	10km-Wettkampf (mit Ein-/Auslaufen)	~60km

Trainingsplan**Stadt Marathon 20??****Zeitziel: 4 Std**

(11) 01.-07.10.	Ruhetag	6km langsamer DL	10km Fahrtspiel (wechselndes Tempo nach Gefühl)	Ruhetag	20-25km langsamer DL	Ruhetag	6km langsamer DL	~50km
(12) 08.-14.10.	Ruhetag	2km Einlaufen, 3km im Marathon- Renntempo, 2km Auslaufen	Ruhetag	6km langsamer DL, anschließend 5 Steigerungen	Ruhetag	4km langsamer DL, anschließend 3 Steigerungen	14. Okt. 2007 – München Marathon	~62km

Legend:

DL	Dauerlauf	Zügiger DL	Puls etwa 80-85% der MHF
TP	Trabpause (Pause zwischen 2 Läufen)	FS	Fahrtenspiel (Wechselnde Tempi über unterschiedl. Entfernungen; Läufer bestimmte Tempo und Entfernung)
Langsamer DL	Puls unter 70-75% der MHF	RT	Renntempo (Tempo am Marathontag)
Ruhiger DL	Puls etwa 75% der MHF	SL	Steigerungslauf (80-100 meter Steigerung vom Trab zum Sprint)
Lockerer DL	Puls etwa 75-80% der MHF	TL	Tempodauerlauf (immer mit 10min Ein-/Auslaufen)

Faustformel für realistische Endzeiten

	5 km	10 km	Halbmarathon	Marathon
5 km	1,000	2,099	4,667	9,798
10 km	0,476	1,000	2,223	4,667
Halbmarathon	0,214	0,450	1,000	2,099
Marathon	0,102	0,214	0,476	1,000

Trainingsplan

München Marathon 2007

Zeitziel: 4 Std

Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(1) 23.-29.07.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~60km	0,00				
Akkumuliert:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(2) 30.07.-05.08.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~45km	0,00				
Akkumuliert:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(3) 06.-12.08.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~60km	0,00				
Akkumuliert:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
	Montag	0,00				

Trainingsplan

München Marathon 2007

Zeitziel: 4 Std

(4) 13.-19.08.	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~60km	0,00				
Akkumuliert:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(5) 20.-26.08.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~60km	0,00				
Akkumuliert:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(6) 27.08.-02.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~65km	0,00				
Akkumuliert:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
9.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				

Trainingsplan

München Marathon 2007

Zeitziel: 4 Std

(7) 03.-0	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~50km	0,00				
Akkumuliert:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(8) 10.-16.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~65km	0,00				
Akkumuliert:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(9) 17.-23.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~65km	0,00				
Akkumuliert:		0,00				
Week	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
0) 24.-30.09.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				

Trainingsplan

München Marathon 2007

Zeitziel: 4 Std

(1)	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~60km	0,00				
Akkumuliert:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(11) 01.-07.10.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	0,00				
Woche	~50km	0,00				
Akkumuliert:		0,00				
Woche	Tag	KM	Tempo/Zeit	HF	Untergrund - Wetter - Temperatur	Bemerkungen
(12) 08.-14.10.	Montag	0,00				
	Dienstag	0,00				
	Mittwoch	0,00				
	Donnerstag	0,00				
	Freitag	0,00				
	Samstag	0,00				
	Sonntag	42,195	5'40" / 3h 59'			
Woche	~62km	42,195				
Total:		42,195				