

Marathon-Trainingsplan: unter 3:15

Voraussetzung:
Marathon in 3:30 Std, 10 km in 41:00 min, 75 bis 95 km / Woche in 5 Trainingseinheiten

Woche 1 und 2					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	13 km	59:35 min	4:35 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	3 x 2 km in 8:10 min, Trabpause 5 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
Sonntag	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

Woche 3					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	6 x 1 km, Trabpause 5 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	22 km	1:57 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Samstag	10 km	56:40 min	5:40 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 43:00 min		4:18 min/km	SWL	90-95%

Woche 4					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	12 km	1:08 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	SD	75-80%
Samstag	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	18 km	2:06 Std	7:00 min/km	SL	<65%

Woche 5 und 6					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	14 km	1:04 Std	4:35 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	20 km	1:45 Std	5:15 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Fahrtspiel	1:30 Std			

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 7					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	7x1 km, Trabpause 3 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	23 km	2:03 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Samstag	10 km	56:40 min	5:40 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 42:30 min		4:15 min/km	SWL	90-95%

Woche 8					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	14 km	1:19 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	3 x 3 km in 13:15 min, Trabpause 5 min		4:25 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Samstag	15x1 km, Trabpause 1 min		4:35 min/km	TD	85-90%
Sonntag	18 km	2:06 Std	7:00 min/km	SL	<65%

Woche 9 und 10					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	14km	1:04 Std	4:35 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	12km	1:08 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	26 km	2:19 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Fahrtspiel	1:20 Std			

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 11					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	3 x 2 km in 8:10 min, Trabpause 4 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	12km	1:08 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km Testlauf in 42:00 min		4:12 min/km	SWL	90-95%

Woche 12					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Mittwoch	3 x 3 km in 13:15 min, Trabpause 5 min		4:25 min/km	TD	85-90%
Donnerstag	Ruhetag				
Freitag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Samstag	25 x 1 km, Trabpause 1 min		4:35 min/km	TD	85-90%
Sonntag	18 km	2:06 Std	7:00 min/km	SL	<65%

Woche 13 und 14					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:08 Std	4:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 km	2:43 Std	5:25 min/km	LD	70-75%
Sonntag	Fahrtspiel	1:30 Std			

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 15					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	8x1 km, Trabpause 3 min		4:05 min/km	SWL	90-95%
Mittwoch	15 km	1:45 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Donnerstag	2 x 5 km in 23:05 min, Trabpause 10 min		4:37 min/km	TD	85-90%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 km	2:43 Std	5:25 min/km	LD	70-75%
Sonntag	8 km	45:20 min	5:40 min/km	LD	70-75%

Woche 16					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	Ruhetag				
Dienstag	15 km	1:08 Std	4:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	3 x 5 km in 23:05 min, Trabpause 5 min		4:46 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	34 km	3:04 Std	5:25 min/km	LD	70-75%
Sonntag	15 km	1:25 Std	5:40 min/km	LD	70-75%

Woche 17					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	12 km	58:00 min	4:50 min/km	SD	80-85%
Dienstag	15 km	1:08 Std	4:30 min/km	TD	85-90%
Mittwoch	10 km	56:40 min	5:40 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	18 km	2:06 Std	7:00 min/km	SL	<65%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	34 km	3:04 Std	5:25 min/km	LD	70-75%
Sonntag	10 km	56:40 min	5:40 min/km	LD	70-75%

Woche 18					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	12 km	58:00 min	4:50 min/km	SD	80-85%
Dienstag	Fahrtspiel	1:30 Std			
Mittwoch	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Donnerstag	3 x 5 km in 23:05 min, Trabpause 5 min		4:46 min/km	SD	80-85%
Freitag	15 km	1:08 Std	4:30 min/km	TD	85-90%
Samstag	10 km	56:40 min	5:40 min/km	LD	70-75%
Sonntag	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%

Fahrtspiel = wechselndes Tempo zwischen LD und TD, je nach Befinden und Gelände
das Verhältnis zwischen Tempo und Langsam soll 1:2 betragen

Woche 19					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km Testlauf in 41:00 min		4:06 min/km	SWL	90-95%
Dienstag	Ruhetag				
Mittwoch	25 km	2:13 Std	5:20 min/km	LD	70-75%
Donnerstag	3 x 5 km in 23:00 min, Trabpause 5 min		4:36 min/km	TD	85-90%
Freitag	30 km	2:43 Std	5:25 min/km	LD	70-75%
Samstag	Ruhetag				
Sonntag	15 km	1:18 Std	5:10 min/km	MD	75-80%

Woche 20					
Wochentag	Länge	Zeit	Tempo	Intensität	HFmax
Montag	10 km	46:10 Std	4:37 min/km Marathontempo	TD	85-90%
Dienstag	20 km	1:43 Std	5:10 min/km	MD	75-80%
Mittwoch	12 km, 5:00min/km, nach einer halben Std. 2 km in 8:10 min		5:00 min/km 4:05 min/km	MD SWL	75-80% 90-95%
Donnerstag	10 km	48:20 min	4:50 min/km	SD	80-85%
Freitag	Ruhetag				
Samstag	30 min spielerisches Laufen				
Sonntag	Marathon	3:15 Std	4:37 min/km	TD	85-90%

Sauerstofflauf	SL	65 % max. HF
Langsamer	LD	70-75% max. HF
Dauerlauf	MD	75-80% max. HF
Mittlerer	SD	80-85% max HF
Dauerlauf	TD	85-90% max. HF
Schneller	SWL	90-95% max. HF
Dauerlauf		
Tempo Dauerlauf		
Schwellenlauf		