

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2023 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! 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)

### Juli 2023

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
30.Jun	Fr			60 min lockerer Dauerlauf (Bereich GA1 / GA2)		1	01:00	12	
01.Jul	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
02.Jul	So			160min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 25min im Zieltempo		1	02:50	14	
<b>Belastungswoche</b>						<b>2</b>	<b>03:50</b>	<b>26</b>	
03.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
04.Jul	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 4x2000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
05.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA1 / GA2)		1	01:10	12	
06.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
07.Jul	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
08.Jul	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich oder ( Montafon Arberg Marathon 2021 statt langer lauf am SO)		1	00:40	9	
09.Jul	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x15min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	03:00	13	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>07:30</b>	<b>62</b>	
10.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
11.Jul	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 3x3000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
12.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
13.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
14.Jul	Fr			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
15.Jul	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
16.Jul	So			100min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x 12min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>07:15</b>	<b>65</b>	
17.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
18.Jul	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:00	16	
19.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA1 / GA2)		1	01:10	12	
20.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
21.Jul	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
22.Jul	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
23.Jul	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, GA2 Bereich		1	03:00	13	
<b>Erholungswoche</b>						<b>4</b>	<b>06:10</b>	<b>53</b>	
24.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
25.Jul	Di			Intervalle : 10 min einlaufen, danach 7x1000m (Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
26.Jul	Mi			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
27.Jul	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
28.Jul	Fr			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
29.Jul	Sa			Ruhetag oder 40min im Regenerations Bereich		1	00:40	10	
30.Jul	So			100min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 2x 25min im Marathon Zieltempo Bereich dazw. Locker laufen		1	03:00	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>5</b>	<b>07:20</b>	<b>65</b>	

Der Trainingsplan setzt voraus das für diese Zeiten eine gewisse Erfahrung bzw. absolvierte Wettkämpfe vorhanden sind!

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  
ein/= Einlaufen  
aus= Auslaufen

#### Zeitrechner

Distanz (km)	42:20
Zeit (h:mm:ss)	2:59:59
Pace (min/km)	4:16
Geschw. (km/h)	14,06