

## Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 04:00-04:30

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](http://www.sport-leistungsdiagnostik.at)

### August 2023

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
31.Jul	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
01.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3km 10-15sec schneller als Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich/Spitzenbereich) ,dazw. 1000m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
02.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
03.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
04.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
05.Aug	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
06.Aug	So			135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 5km im Marathon Zieltempo		1	02:50	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>07:00</b>	<b>55</b>	
07.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
08.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 10km Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich/Spitzenbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
09.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
10.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
11.Aug	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Aug	Sa			135min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 6km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
13.Aug	So			Ruhetag		1	00:00	0	
<b>Erholungswoche</b>						<b>5</b>	<b>05:30</b>	<b>43</b>	
14.Aug	Mo			Ruhetag					
15.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) ,10 min auslaufen		1	01:20	16	
16.Aug	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
17.Aug	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
18.Aug	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
19.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
20.Aug	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 7km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Normalwoche</b>						<b>4</b>	<b>06:00</b>	<b>52</b>	
21.Aug	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
22.Aug	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 7x1000m 10-15sec schneller als im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich/Spitzenbereich) ,dazw. 500m locker Traben 10 min auslaufen		1	01:20	16	
23.Aug	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
24.Aug	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
25.Aug	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
26.Aug	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
27.Aug	So			130min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1/GA2 Bereich, anschl. 8km im Marathon Zieltempo		1	03:00	15	
<b>Belastungswoche</b>						<b>5</b>	<b>07:10</b>	<b>55</b>	

REG = Regeneration  
LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)  
IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolau  
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