

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon Zielzeit 03:30-04:00

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! Für Teilnehmer des 3 LÄNDER SPARKASSE MARATHON um 99.- statt 130.- Info und Fragen an : Günter Ernst 06641008278 oder gunter.ernst@sparkasse-marathon.at Viel Spaß beim Training! Günter www.sport-leistungsdiagnostik.at

September 2019

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
02.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
03.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 11km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:20	16	
04.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur	Skinfit Summer Run Series 2019	1	00:00	0	
05.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
06.Sep	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
07.Sep	Sa			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 10 km im Marathon Zieltempo		0	03:00	15	
08.Sep	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						3	05:30	43	
09.Sep	Mo			Ruhetag					
10.Sep	Di			10 min einlaufen, 8 x1000m im Spitzenbereich (20sec unter Zieltempo) dazw. 500m locker Traben 10min auslaufen		1	01:20	16	
11.Sep	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
12.Sep	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
13.Sep	Fr			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
14.Sep	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 12 km im Marathon Zieltempo	Feldkircher Stadtlauf	1	03:00	15	
Normalwoche						4	06:00	52	
16.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
17.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 14 kmim Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:40	16	
18.Sep	Mi			Ruhetag		1	00:40	0	
19.Sep	Do			80min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	12	
20.Sep	Fr			Ruhe	Businessrun Bregenz	0	00:00	0	
21.Sep	Sa			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching	Montafoner Berglauf	1	01:00	12	
22.Sep	So			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, davon die letzten 14 km im Marathon Zieltempo	Lauf ins Gsohl	1	03:00	15	
Belastungswoche						5	07:40	55	
23.Sep	Mo			Ruhe / Massage		0	00:00	0	
24.Sep	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 1 6 kmim Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) 10 min auslaufen		1	01:40	16	
25.Sep	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:00	0	
26.Sep	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
27.Sep	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
28.Sep	Sa			90-120min Lockerer Dauerlauf		0	01:30	12	
29.Sep	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						3	04:20	40	

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 Tempolauflauf
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