

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2017 Zielzeit 02:59:59

August 2017

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
31.Jul	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
01.Aug	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
02.Aug	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)	Skinfit Summer Run Series 2017 Ideal als Testlauf	1	01:00	12	
03.Aug	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
04.Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
05.Aug	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
06.Aug	So			140min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:45	13	
Normalwoche						5	06:15	49	
07.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
08.Aug	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
09.Aug	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 3x3km im Marathon Zieltempo 4:13'km (Entwicklungsbereich) dazw. 1000m locker Trabten 10 min auslaufen		1	01:20	16	
10.Aug	Do			Ruhetag/ Sauna		0	00:00	0	
11.Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:20	11	
12.Aug	Sa			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
13.Aug	So			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 4x10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:55	13	
Belastungswoche						6	08:05	68	
14.Aug	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
15.Aug	Di			90min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:30	12	
16.Aug	Mi			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)	Skinfit Summer Run Series 2017 Ideal als Testlauf	1	01:00	12	
17.Aug	Do			Ruhetag		0	00:00	0	
18.Aug	Fr			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:00	12	
19.Aug	Sa			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
20.Aug	So			150min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 10min im GA2 Bereich dazw. Locker laufen		1	02:45	13	
Erholungswoche						5	06:45	49	
21.Aug	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	8	
22.Aug	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2)		1	01:10	12	
23.Aug	Mi			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 2x6 km im Marathon Zieltempo 4:13 km		1	01:20	16	
24.Aug	Do			Krafttraining / Rumpfstabilisation		1	00:30	0	
25.Aug	Fr			Intervalle: 10 min einlaufen, danach 4x 1500m Sspitzenbereich) dazw. 1000m locker Trabten 10 min auslaufen		1	01:20	16	
26.Aug	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
27.Aug	So			170min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, die letzten 12km im GA2 Bereich		1	03:00	13	
Normalwoche						6	08:00	65	

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