

Trainingsplan für den Sparkasse 3 Länder Marathon 2015 Zielzeit 03:59:59

Juli 2016

Datum	Tag	Gewicht	Ruhepuls	Soll	Ist / Bemerkungen zum Training	Einheiten	Stunden	Borg	Gesamt KM ca.
04.Juli	Mo			Ruhe		0	00:00	0	
05.Juli	Di			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
06.Juli	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
07.Juli	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
08.Juli	Fr			Ruhe		0	00:00	0	
09.Juli	Sa			160min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	02:50	13	
10.Juli	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						4	05:40	37	
11.Juli	Mo			40min im Regenerations Bereich		1	00:40	9	
12.Juli	Di			intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, danach 4x3 km Marathon Zieltempo 5:41 km (Entwicklungsbereich) , dazw 1000m auslaufen		1	01:20	16	
13.Juli	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
14.Juli	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
15.Juli	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
16.Juli	Sa			120min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, danach 3x15 min im		0	02:45	13	
17.Juli	So			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		0	00:40	0	
Normalwoche						3	06:25	50	
18.Juli	Mo			40min im Regenerationsbereich		1	00:40	9	
19.Juli	Di			Intensiver Dauerlauf: 10 min einlaufen, 12km im Marathon Zieltempo (Entwicklungsbereich) dazw. 10 min auslaufen		1	01:10	16	
20.Juli	Mi			Ruhetag		0	00:00	0	
21.Juli	Do			60min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:00	12	
22.Juli	Fr			40min im Regenerationsbereich		1	00:40	9	
23.Juli	Sa			Ruhetag		0	00:00	0	
24.Juli	So			720min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich, ddavon die letzten 35min im Zieltempo		1	02:50	14	
Belastungswoche						5	06:20	60	
25.Juli	Mo			Ruhetag		0	00:00	0	
26.Juli	Di			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
27.Juli	Mi			Kräftigung / Rumpfmuskulatur		1	00:40	0	
28.Juli	Do			70min lockerer Dauerlauf (Bereich GA 1 / GA2) anschl. 20min Stretching		1	01:10	12	
29.Juli	Fr			Ruhetag		0	00:00	0	
30.Juli	Sa			180min Lockerer Dauerlauf Trainingsbereiche: GA1 Bereich,		1	03:00	13	
31.Juli	So			Ruhetag		0	00:00	0	
Erholungswoche						4	06:00	37	

REG = Regeneration

LDL = lockerer Dauerlauf (Grundlage)

IDL/TL = intensiver Dauerlauf oder Tempolaufl

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