

# Get Ready!

Dein Marathontrainingsplan  
von ASICS-Coach Carsten Eich

ランニング

**Rocket**  
unter  
3:30 Std.



*Carsten Eich*

**Carsten Eich**  
Ex-Topläufer

# Rocket

Ein bisschen Quälix steckt in dir.  
Nur Mitlaufen ist nicht deine Sache.

**Marathon unter 3:30 Std.**  
**4:55-5:00min/km**



# Trainingsplan Rocket Woche 01-08

	DI	DO	SA	SO*
<b>01</b> 50km	<b>2km</b> Einlaufen <b>8km</b> DL II	<b>10km</b> DL I <b>30 min</b> Kraft (Bauch/Rücken)	<b>2km</b> Einlaufen <b>6x1km</b> TW (500m Trabpause) <b>1km</b> Auslaufen	<b>18km</b> DL I
<b>02</b> 57km	<b>2km</b> Einlaufen <b>10km</b> DL II	<b>10km</b> DL I <b>30 min</b> Kraft (Bauch/Rücken)	<b>2km</b> Einlaufen <b>8x1km</b> TW (500m Trabpause) <b>1km</b> Auslaufen	<b>20km</b> DL I
<b>03</b> 61km	<b>2km</b> Einlaufen <b>12km</b> DL II	<b>10km</b> DL I <b>30 min</b> Kraft (Bauch/Rücken)	<b>2km</b> Einlaufen <b>8x1km</b> TW (500m Trabpause) <b>1km</b> Auslaufen	<b>22km</b> DL I
<b>04</b> 28km	<b>10km</b> DL I	<b>2km</b> Einlaufen <b>6km</b> DL II	<b>10km</b> DL I	Ergänze dein Training mind. 1x/Woche 30 min mit Kräftigungsübungen von Carsten Eich.
<b>05</b> 59km	<b>2km</b> Einlaufen <b>4km DL II</b> <b>4km DL III</b> <b>1km</b> Auslaufen	<b>10km</b> DL I <b>30 min</b> Kraft (Bauch/Rücken)	<b>2km</b> Einlaufen <b>4x2km</b> TW (1km Trabpause) <b>1km</b> Auslaufen	<b>24km</b> DL I
<b>06</b> 62km	<b>2km</b> Einlaufen <b>5km DL II</b> <b>5km DL III</b> <b>1km</b> Auslaufen	<b>10km</b> DL I <b>30 min</b> Kraft (Bauch/Rücken)	<b>2km</b> Einlaufen <b>4x2km</b> TW (1km Trabpause) <b>1km</b> Auslaufen	<b>25km</b> DL I
<b>07</b> 68km	<b>2km</b> Einlaufen <b>4km DL II</b> <b>6km DL III</b> <b>1km</b> Auslaufen	<b>10km</b> DL I <b>30 min</b> Kraft (Bauch/Rücken)	<b>2km</b> Einlaufen <b>5x2km</b> TW (1km Trabpause) <b>1km</b> Auslaufen	<b>28km</b> DL I
<b>08</b> 30km	<b>10km</b> DL I	<b>2km</b> Einlaufen <b>6km</b> DL II	<b>12km</b> DL I	Ergänze dein Training mind. 1x/Woche 30 min mit Kräftigungsübungen von Carsten Eich.

## Belastung / Regeneration

DL I = Marathon Tempo plus 40 bis 60 sek/km (6:20-6:40min/km)

DL II = Marathon Tempo plus 0-20 sek/km (5:40-6:00min/km)

Tempowechsel (TW) = Marathon Tempo minus 30 bis 45 sek/km (4:55-5:10min/km)

\*Die Trainingstage können flexibel eingesetzt werden. In jedem Fall: ein Ruhetag nach 2 Belastungstagen.



# Trainingsplan Rocket Woche 09-16

	DI	DO	SA	SO*
<b>09</b> 65km	<b>2km</b> Einlaufen <b>8km</b> DL III <b>1km</b> Auslaufen	<b>10km</b> DL I <b>30 min</b> Kraft (Bauch/Rücken)	<b>2km</b> Einlaufen <b>3x3km</b> TW (1km Trabpause) <b>1km</b> Auslaufen	<b>30km</b> DL I
<b>10</b> 67km	<b>2km</b> Einlaufen <b>10km</b> DL III <b>1km</b> Auslaufen	<b>10km</b> DL I <b>30 min</b> Kraft (Bauch/Rücken)	<b>2km</b> Einlaufen <b>3x3km</b> TW (1km Trabpause) <b>1km</b> Auslaufen	<b>30km</b> DL I
<b>11</b> 71km	<b>2km</b> Einlaufen <b>8km</b> DL III <b>1km</b> Auslaufen	<b>10km</b> DL I <b>30 min</b> Kraft (Bauch/Rücken)	<b>2km</b> Einlaufen <b>4x3km</b> TW (1km Trabpause) <b>1km</b> Auslaufen	<b>32km</b> DL I
<b>12</b> 38km	<b>8km</b> DL I	<b>2km</b> Einlaufen <b>4km</b> DL II (Wettkampftempo)	<b>3km</b> Einlaufen	<b>Testwettkampf Halbmarathon im Bereich 1:35-1:40 Std.</b>
<b>13</b> 68km	<b>8km</b> DL I	<b>10km</b> DL I <b>30 min</b> Kraft (Bauch/Rücken)	<b>2km</b> Einlaufen <b>4x3km</b> TW (1km Trabpause) <b>1km</b> Auslaufen	<b>32km</b> DL I
<b>14</b> 61km	<b>2km</b> Einlaufen <b>10km</b> DL III <b>1km</b> Auslaufen	<b>10km</b> DL I <b>30 min</b> Kraft (Bauch/Rücken)	<b>2km</b> Einlaufen <b>3x3km</b> TW (1km Trabpause) <b>1km</b> Auslaufen	<b>24km</b> DL I
<b>15</b> 37km	<b>2km</b> Einlaufen <b>8km</b> DL II	<b>8km</b> DL I	<b>2km</b> Einlaufen <b>6km</b> DL III <b>1km</b> Auslaufen	<b>10km</b> DL I
<b>16</b> 60km	<b>8km</b> DL I	<b>2km</b> Einlaufen <b>4km</b> DL II (Wettkampftempo)	<b>3km</b> Einlaufen	<b>Wettkampf Marathon 42,195km 4:55-5:00min/km</b>

## Belastung / Regeneration / Wettkampf

DL I = Marathon Tempo plus 30 bis 60 sek/km (6:10-6:40min/km)

DL II = Marathon Tempo plus 0-20 sek/km (5:40-6:00min/km)

DL III = Marathon Tempo minus 10 bis 30 sek/km (5:10-5:30min/km)

Tempowechsel (TW) = Marathon Tempo minus 30 bis 45 sek/km (4:55-5:10min/km)

\*Die Trainingstage können flexibel eingesetzt werden. In jedem Fall: ein Ruhetag nach 2 Belastungstagen.



# Erläuterungen

## zum Trainingsplan

### **DL I:**

Der ruhige Dauerlauf DL I ist die Grundlage deines Lauftrainings. Du läufst hier in deinem Wohlfühlbereich, solltest also das Gefühl haben, dieses Tempo ewig weiterlaufen zu können. Im Idealfall hast du genügend Luft um dich z.B. mit deinem Mitläufer\*innen unterhalten zu können. Dein Puls sollte stets zwischen 70-80% deiner maximalen Herzfrequenz liegen. Der angegebene Geschwindigkeitsbereich bezieht sich auf die unterschiedlich langen Dauerläufe und sollte sich innerhalb der Vorbereitungsphase etwas weiterentwickeln. Grundsätzlich kannst du bei den kürzeren Läufen etwas schneller unterwegs sein, bei den längeren Läufen entsprechend ein paar Sekunden pro Kilometer langsamer.

### **DL II:**

Der mittlere Dauerlauf DL II stellt die Brücke zwischen den ruhigen Dauerläufen und den Tempoeinheiten dar. Dieser mittlere Bereich ist wichtig, um den Anteil des Fettstoffwechsels auch bei höheren Geschwindigkeiten zu vergrößern. Das Tempo fühlt sich zwar schneller, aber immer noch gut an. Es macht Spaß etwas mehr Gas zu geben ohne hinterher vollkommen kaputt zu sein. Dein Puls sollte im Bereich 80-85% deiner maximalen Herzfrequenz sein. Der mittlere Dauerlauf bewegt sich damit in der Nähe deiner geplanten Marathon Geschwindigkeit, die Distanzen des DL II sind aber relativ kurz, teilweise wird er auch in Form eines gesteigerten Dauerlaufs absolviert.

### **DL III:**

Der Tempodauerlauf ist deutlich schneller und bewegt sich im Bereich deiner anaeroben Schwelle. Mit diesem Trainingsmittel wollen wir deine Leistungsfähigkeit deutlich verbessern. Das Tempo fühlt sich richtig schnell an, daher sind die Distanzen relativ kurz, aber eben knackig. Dein Puls steigt deutlich und liegt nun zwischen 85-90% deiner maximalen Herzfrequenz. Da du dich an deiner Schwelle bewegst, wird der Sauerstoff in der Muskulatur langsam knapp, was du auch spüren wirst. Der Tempodauerlauf DL III ist daher eine sehr wett-kampfnahere Trainingsform, die ihren Zweck aber garantiert nicht verfehlen wird.

### **Tempowechsel:**

Unsere Tempowechselprogramme sind klassisch aufgeteilt in Tempoabschnitte und entsprechende Trabpausen. Die Tempoabschnitte sind 500-3000m lang, wir starten mit den kürzeren Tempoläufen und steigern diese innerhalb der Marathonvorbereitung. Ziel ist es die Pace der einzelnen Tempoabschnitte möglichst gleichhoch zu halten, auch wenn sie länger werden. Das wird dich natürlich anstrengen und das ist auch so geplant. Dein Puls steigt auf Werte im Bereich 85-95% der maximalen Herzfrequenz. Da es sich um einen überschweligen Trainingsreiz handelt, wirst du das Laktat in deiner Muskulatur spüren. Dein Körper braucht diese Reize aber, um deine Leistungsfähigkeit langfristig erhöhen zu können.

### **Fahrtspiel:**

Beim Fahrtspiel handelt es sich um eine Art Tempowechselprogramm, bei dem du selbst die Länge der schnellen und langsamen Abschnitte gestalten kannst. Es wird oft als Einstiegsprogramm zum späteren Tempowechsel genutzt und lässt sich ganz einfach auf deiner normalen Laufrunde absolvieren. Nach dem Einlaufen steigert du z.B. 6-12mal für 100-300m dein Lauftempo, aber ohne Maximalsprint. Das Tempo soll anstrengend sein, du musst dich in den jeweils folgenden Trabpausen aber wieder gut erholen. Deine Pulskurve sollte nach dieser Einheit einer ständigen Berg- und Talfahrt ähneln.

### **Ein/Auslaufen:**

Das Ein- und Auslaufen wird bei intensiveren Einheiten genutzt, um die Muskulatur aufzuwärmen bzw. direkt nach Belastungen wieder etwas aufzulockern. Das Tempo entspricht ganz klar deinem Wohlfühlbereich. Es stellt also keine zusätzliche Belastung dar, sondern dient der Vor- bzw. Nachbereitung beim Tempotraining. Aus diesem Grund zählt das Ein/Auslaufen auch nicht zum Programm und wird auch nicht in die Durchschnittsgeschwindigkeit mit eingerechnet.



# Kräftigungsprogramm

Deine Übungen begleitend zum Lauftraining



# Kräftigungsübungen

Mindestens 1mal pro Woche 30 min.



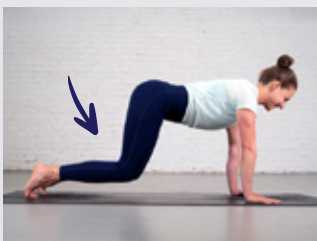
- 🕒 **3 Sätze**
- 🔄 **30-50 Sek. halten in Position 1 oder 2**
- ⏸️ Kurze Pause (10 Sek.) in Rückenlage zwischen den Sätzen



- 🕒 **3 Sätze**
- 🔄 **10x langsames Strecken und Beugen pro Bein**
- ⏸️ Kurze Pause (10 Sek.) in Rückenlage zwischen den Sätzen



- 🕒 **3 Sätze**
- 🔄 **10 Wiederholungen Heben und Senken**  
**Option: zusätzlich abwechselnd ein Bein heben und strecken**
- ⏸️ Kurze Pause (10 Sek.) in Rückenlage zwischen den Sätzen



- 🕒 **3 Sätze**
- 🔄 **Position 1+2 je 30 Sek. ohne Zwischenpause halten**  
**Option: 30 Sek. in Position 2 abwechselnd ein Bein heben**
- ⏸️ Kurze Pause (10 Sek.) zwischen den Sätzen



- 🕒 **3 Sätze**
- 🔄 **30-45 Sek. mit offenen bzw. geschlossenen Händen halten**
- ⏸️ Kurze Pause zwischen den Sätzen in Bauchlage



- 🕒 **3 Sätze pro Seite**
- 🔄 **Position 1+2 immer 30 Sek. nacheinander halten**
- ⏸️ Kurze Pause im Vierfußstand zwischen den Sätzen



- 🕒 **3 Sätze pro Bein im Wechsel**
- 🔄 **Position 1+2 je 30 Sek. ohne Zwischenpause halten**
- ⏸️ Kurze Pause (10 Sek.) zwischen den Sätzen



