asics
sound mind, sound body

Get Ready!

Dein Marathontrainingsplan von ASICS-Coach Carsten Eich

ランニング

Surviver
unter
4:30 Std.

Carsten Eich

Carsten Eich
Ex-Topläufer

Surviver

Marathon ist kein Fremdwort für dich
und der rote Teppich ist dein Ziel.

Marathon unter 4:30 Std.
6:20-6:25min/km

Trainingsplan Surviver Woche 01-08

	DI	DO	SA	SO*
01 36km	**5km** DL I **3km** DL II	**8km** DL I **30min** Kraft (Bauch/Rücken)	**2km** Einlaufen **5km** Fahrtspiel **1km** Auslaufen	**12km** DL I
02 39km	**5km** DL I **3km** DL II	**8km** DL I **30min** Kraft (Bauch/Rücken)	**2km** Einlaufen **6km** Fahrtspiel **1km** Auslaufen	**14km** DL I
03 40km	**4km** DL I **4km** DL II	**8km** DL I **30min** Kraft (Bauch/Rücken)	**2km** Einlaufen **6km** Fahrtspiel **1km** Auslaufen	**15km** DL I
04 22km	**8km** DL I oder: **60min** Rad/Ergometer	**6km** DL I oder: **45min** Schwimmen	**8km** DL I	**Ergänze dein Training mind. 1x/Woche 30 min** mit Kräftigungsübungen von Carsten Eich.
05 45km	**4km** DL I **4km** DL II	**10km** DL I **30min** Kraft (Bauch/Rücken)	**2km** Einlaufen **8x500m** TW (500m Trabpause) **1km** Auslaufen	**16km** DL I
06 47km	**3km** DL I **5km** DL II	**10km** DL I **30min** Kraft (Bauch/Rücken)	**2km** Einlaufen **8x500m** TW (500m Trabpause) **1km** Auslaufen	**18km** DL I
07 49km	**2km** Einlaufen **6km** DL II	**10km** DL I **30min** Kraft (Bauch/Rücken)	**2km** Einlaufen **10x500m** TW (500m Trabpause) **1km** Auslaufen	**18km** DL I
08 24km	**8km** DL I oder: **60min** Rad/Ergometer	**6km** DL I oder: **45min** Schwimmen	**10km** DL I	**Ergänze dein Training mind. 1x/Woche 30 min** mit Kräftigungsübungen von Carsten Eich.

Belastung / **Regeneration**
DL I = Marathon Tempo plus 40 bis 70 sek./km (7:00-7:30min/km)
DL II = Marathon Tempo minus 10 bis plus 10 sek/km (6:10-6:30min/km)
Fahrtspiel = Tempowechselprogramm (selbstgestaltete schnelle/langsame Abschnitte, z.B. 200-300m schnell und 500m langsam)
Tempowechsel (TW) = Marathon Tempo minus 30 bis 50 sek/km (5:30-5:50min/km)
*Die Trainingstage können flexibel eingesetzt werden. In jedem Fall: ein Ruhetag nach 2 Belastungstagen.

Trainingsplan Surviver Woche 09-16

	DI	DO	SA	SO*
09 53km	**2km** Einlaufen **8km** DL II	**10km** DL I **30min** Kraft (Bauch/Rücken)	**2km** Einlaufen **10x500m** TW (500m Trabpause) **1km** Auslaufen	**20km** DL I
10 51km	**2km** Einlaufen **8km** DL II	**10km** DL I **30min** Kraft (Bauch/Rücken)	**2km** Einlaufen **4x1km** TW (500m Trabpause) **1km** Auslaufen	**22km** DL I
11 55km	**2km** Einlaufen **8km** DL II	**10km** DL I **30min** Kraft (Bauch/Rücken)	**2km** Einlaufen **5x1km** TW (500m Trabpause) **1km** Auslaufen	**25km** DL I
12 36km	**6km** DL I	**2km** Einlaufen **4km** DL II	**3km** Einlaufen	**Testwettkampf Halbmarathon im Bereich 2:00-2:10 Std.**
13 56km	**6-8km** DL I	**10km** DL I **30min** Kraft (Bauch/Rücken)	**2km** Einlaufen **5x1km** TW (500m Trabpause) **1km** Auslaufen	**28km** DL I
14 57km	**2km** Einlaufen **8km** DL II	**10km** DL I **30min** Kraft (Bauch/Rücken)	**2km** Einlaufen **6x1km** TW (500m Trabpause) **1km** Auslaufen	**25km** DL I
15 32km	**2km** Einlaufen **5km** DL II	**6km** DL I	**2km** Einlaufen **4x1km** TW (500m Trabpause) **1km** Auslaufen	**10km** DL I
16 57km	**6km** DL I	**2km** DL I **4km** DL II (Wettkampftempo)	**3km** Einlaufen	**Wettkampf Marathon 42,195km 6:20-6:25min/km**

Belastung / **Regeneration** / **Wettkampf**
DL I = Marathon Tempo plus 30 bis 60 sek./km (6:50-7:20min/km)
DL II = Marathon Tempo minus 10 bis plus 10 sek/km (6:10-6:30min/km)
Tempowechsel (TW) = Marathon Tempo minus 30 bis 50 sek/km (5:30-5:50min/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 Vorbereit 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 Marathongeschwindigkeit, 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 Wettkampfnahe 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 überschwelligen 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 steigerst 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

Empfohlen von
Carsten Eich

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

©Juicy Pictures Photography

Haspa Marathon Hamburg

asics

sound mind, sound body