














































































Trainingsplan

in 11 Wochen zum Marathon

WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	 Mobility	 8 km GA 1 plus 5 x 100m Steigerungen mit 100m Trabpause	 Krafttraining	 12 km GA 1	 Mobility	 Lauftest	 18 km GA 1
2	 Mobility	 8 km GA 1 plus 5 x 100m Steigerungen mit 100m Trabpause	 Intervalle 6 x 800m GA 2 mit 200m Trabpaus	 Krafttraining	 Restday	 12 km GA 1	 Long Run 25 km GA 1
3	 Mobility	 8 km GA1 plus 5 x 100m Steigerungen mit 100m Trabpause	 Intervalle 6 x 1000m GA 2 mit 300m Trabpause	 Krafttraining	 Restday	 12 km GA 1	 gesteigertes Long Run 24 km GA 1 2 km GA 2
4	 Mobility	 10 km GA 1 plus 5 x 100m Steigerungen mit 100m Trabpause	 Intervalle 8 x 1000m GA 2 mit 300m Trabpause	 Krafttraining	 Restday	 12 km GA 1	 gesteigertes Long Run 27 km GA 1 3 km GA 2
Entlastungswoche - Entlastungswoche - Entlastungswoche - Entlastungswoche - Entlastungswoche - Entlastungswoche - Entlastungswoche - Entlastungswoche							
5	 Restday	 8 km GA 1	 6 km GA 1	 Krafttraining	 Restday	 6 km GA 1	 10 km GA 1 plus 5 x 100m Steigerungen mit 100m Trabpause
6	 Mobility	 10 km GA 1 plus 5 x 100m Steigerungen mit 100m Trabpause	 Tempodauerlauf 10 km GA 2	 Krafttraining	 Restday	 12 km GA 1	 gesteigertes Long Run 27 km GA 1 3 km GA 2
7	 Mobility	 10 km GA 1 plus 5 x 100m Steigerung mit 100m Trabpause	 Intervalle 4 x 2000m GA 2 mit 500m Trabpause	 Krafttraining	 Restday	 12 km GA 1	 gesteigertes Long Run 27 km GA 1 3 km GA 2
8	 Mobility	 10 km GA 1 plus 5 x 100m Steigerung mit 100m Trabpause	 Pyramide 1000-2000-3000 - 2000- 1000m GA 2 mit Trabpausen 300-500-800-500m	 Krafttraining	 Restday	 12 km GA 1	 gesteigertes Long Run 25 km GA 1 5 km GA 2
9	 Mobility	 10 km GA 1 plus 5 x 100m Steigerung mit 100m Trabpause	 Tempodauerlauf 10-15 km GA 2	 Krafttraining	 Restday	 12 km GA 1	 gesteigertes Long Run 25 km GA 1 5 km GA 2
10	 Restday	 6 km GA 1 plus 5 x 100m Steigerung mit 100m Trabpause	 Intervalle 8 x 1000m GA 2 mit 300m Trabpause	 Krafttraining	 Restday	 6 km GA 1	 gesteigertes Long Run 15 km GA 1 3 km GA 2
11	 Restday	 6 km GA 1	 Intervalle 4 x 1000m in Race pace mit 300m Trabpause	 Restday	 Restday	 5 km GA 1 mit 2 x 2 min in Race pace	 Marathon

GA 1 - Grundlagen Ausdauer 1:
Laufe bei 70-80% deiner maximalen Herzfrequenz.

GA 2 - Grundlagen Ausdauer 2:
Laufe bei 89-90% deiner maximalen Herzfrequenz.

Intervalle:
Laufe die angegebene Strecke in deinem GA 2 Tempo, die Trabpause kannst du ganz locker gestalten, sie dient deiner Erholung. Vergiss nicht dich ein- und auszulaufen. Hier mein Vorschlag: Einlaufen: GA1 - 2 x 50 m Steigerungen mit 50m Trabpause - Intervalle - Auslaufen: 1km GA 1 oder langsamer.

Mobility & Krafttraining:
Ergänze dein Marathontraining mit (läuferspezifischem) Kraft- & Mobility Training.

Race Pace:
Dein für den Marathon angepeiltes Tempo.

Lauftest:
Alle wichtigen Infos rund um den Lauftest sowie das Testprotokoll findest du im Text auf unserer Landingpage.

Steigerungen:
Starte deinen Lauf langsam und steigere das Tempo über 100m konstant, bis du ca. 90% deiner maximalen Schnelligkeit erreicht hast. Achte hierbei auf einen sauberen Laufstil.

Tempodauerlauf:
Laufe konstant im GA 2 Tempo, welches sich für dich moderat anfühlt. Das Tempo kann etwas lockerer sein, als bei deinen Intervallen.

Gesteigertes Long Run:
Du beginnst in deinem GA 1 Tempo und läufst die letzten angegebenen Kilometer im GA 2 Tempo.

Restday:
Zeit für Regeneration, auch gerne aktiv. Tue alles, was deinem Körper gut tut.