



Trainingsplan

in 12 Wochen zum Marathon



WOCHE	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
1	 Mobility	 8 km GA 1 plus 5×100 m gesteigert, P 100 m	 Stabi	 Lauftest	 Mobility	 12 km GA 1	 21 km GA 1
2	 Mobility	 8 km GA 1 plus 5×100 m gesteigert, P 100 m	 Intervalle 6×800 m GA 2, P 200 m	 Stabi	 Frei	 12 km GA 1	 Longrun 25 km GA 1
3	 Mobility	 8 km GA 1 plus 5×100 m gesteigert, P 100 m	 Intervalle 6×1000 m GA 2, P 300 m	 Stabi	 Frei	 12 km GA 1	 Longrun gesteigert 24 km GA 1, 2 km GA 2
4 ENTLASTUNGSWOCHE	 Mobility	 Frei	 6 km GA 1	 Stabi	 Frei	 6 km GA 1	 10 km GA 1 plus 5×100 m gesteigert, P 100 m
5	 Mobility	 10 km GA 1 plus 5×100 m gesteigert, P 100 m	 Intervalle 8×1000 m GA 2, P 300 m	 Stabi	 Frei	 12 km GA 1	 Longrun gesteigert 27 km GA 1, 2 km GA 2
6	 Mobility	 10 km GA 1 plus 5×100 m gesteigert, P 100 m	 Tempodauerlauf 10 km GA 2, P 300 m	 Stabi	 Frei	 12 km GA 1	 Longrun gesteigert 27 km GA 1, 3 km GA 2
7	 Mobility	 10 km GA 1 plus 5×100 m gesteigert, P 100 m	 Intervalle 4×2000 m GA 2, P 500 m	 Stabi	 Frei	 12 km GA 1	 Longrun gesteigert 26 km GA 1, 4 km GA 2
8 ENTLASTUNGSWOCHE	 Mobility	 8 km GA 1	 6 km GA 1	 Stabi	 Frei	 6 km GA 1	 10 km GA 1 plus 5×100 m gesteigert, P 100 m
9	 Mobility	 10 km GA 1 plus 5×100 m gesteigert, P 100 m	 Pyramide 1000-2000-3000-2000-1000 m GA 2, P, 300-500-800-500 m	 Stabi	 Frei	 12 km GA 1	 Longrun gesteigert 25 km GA 1, 5 km GA 2
10	 Mobility	 10 km GA 1 plus 5×100 m gesteigert, P 100 m	 Tempodauerlauf 10-15 km GA 2	 Stabi	 Frei	 12 km GA 1	 Longrun gesteigert 25 km GA 1, 5 km GA 2
11	 Mobility	 6 km GA 1 plus 5×100 m gesteigert, P 100 m	 Intervalle 8×1000 m GA 2, P 300 m	 Stabi	 Frei	 6 km GA 1	 DL gesteigert 15 km GA 1, 3 km GA 2
12	 Frei	 6 km locker	 Intervalle 4×1000 m in Racepace, P 300 m	 Frei	 Frei	 5 km locker mit 2×2 min in Racepace	 Marathon



Trainingsplan

in 12 Wochen zum Marathon



Legende & Erläuterungen

	Race Pace	Dein für den Marathon angepeiltes Tempo.
	GA 1	Grundlagen Ausdauer 1: Laufe bei 70-80% deiner maximalen Herzfrequenz.
	GA 2	Grundlagen Ausdauer 2: Laufe bei 85-90% 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: 2 km GA 1 – 2x 50 m Steigerungen mit 50 m Trabpause – Intervalle – Auslaufen: 1 km GA 1 oder langsamer.
	Mobility & Krafttraining	Ergänze dein Marathontraining mit (läuferspezifischem) Kraft- & Mobility Training.
	Lauftest	Alle wichtigen Infos rund um den Lauftest sowie das Testprotokoll findest du im Text auf unserer Landingpage.
	Frei	Zeit für Regeneration, auch gerne aktiv. Tue alles, was deinem Körper gut tut.
	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.
	Gesteigerter Long Run	Du beginnst in deinem GA 1 Tempo und läufst die letzten angegebenen Kilometer im GA 2 Tempo.